



**Universidad
Zaragoza**

Trabajo Fin de Grado

**Desarrollo de la Educación Emocional en la etapa de
Educación Infantil**

Autor/es

Laura Pina Núñez

Director/es

Natalia Sobradíel Sierra

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2020

Índice

1. Introducción	4
1.1 Justificación	4
1.2 Objetivos	4
2. Marco teórico de la Inteligencia Emocional en Educación Infantil	5
2.1 Concepciones anteriores de la inteligencia.....	5
2.2 Inteligencias múltiples.....	8
2.3 Inteligencia emocional.....	11
2.4 Trabajar la educación emocional en la etapa de Educación Infantil	14
2.5 Empatía.....	19
2.6 La empatía en Educación Infantil.....	22
2.7 Programas educativos donde se trabaja la empatía e Inteligencia Emocional.....	26
3. Propuesta de intervención.....	32
3.1 Justificación.....	33
3.2 Contextualización	33
3.3 Objetivos.....	35
3.4 Metodología.....	36
3.5 Desarrollo de actividades	37
3.6 Evaluación	51
4. Conclusiones.....	52
5. Referencias bibliográficas.....	53

Desarrollo de la Educación Emocional en la etapa de Educación Infantil

Development of emotional education in early childhood education

- Elaborado por Laura Pina Núñez.
- Dirigido por Natalia Sobradíel Sierra.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de septiembre del año 2020.
- Número de palabras: 17.381

Resumen

Existen diferentes modelos teóricos que estudian o han estudiado de una manera más profunda los conceptos de empatía, emociones, Inteligencia Emocional y educación emocional, principalmente, así como los orígenes, los beneficios de trabajar todos esos valores en el aula, las diferentes visiones e ideas que tienen los autores, etc.

Por otra parte, encontramos además, una parte no tan teórica como la anterior, ya que se basa en una propuesta de intervención en un aula de 5 años.

Esta propuesta cuenta con un conjunto de varias actividades para llevar a cabo, pensadas para realizar en el aula pero pudiéndose extrapolar y adaptar para hacer desde casa, debido a que uno de los objetivos fundamentales es que ambos contextos, escuela y hogar, trabajen de manera conjunta para ayudar en el futuro desarrollo y educación de los más pequeños. Estas actividades tienen que ver con las emociones, el manejo y control de éstas, el reconocimiento de las propias y de las de los demás, etc.

Palabras clave

Educación, empatía, Inteligencia Emocional, emociones.

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Justificación:

La elección de este tema de trabajo se debe a la importancia que le he dado siempre a las emociones, a saber expresarlas y controlarlas. Mi opinión es que debe trabajarse mucho más de lo que se trabaja, aunque cada vez va avanzando más la educación y centrándose en este tipo de valores.

Desde mi punto de vista, trabajar las emociones de los niños y niñas, es la mejor manera de conocerles, llegando a profundizar acerca de lo que están viviendo, sus experiencias, problemas, etc.

Hace no mucho tiempo, únicamente se conocía a los alumnos y alumnas en función de sus conocimientos en matemáticas, música, lenguaje, historia, etc. pero no se conocía ni se prestaba atención a sus gustos ni ideas. Tampoco se profundizaba en su forma de ser, de actuar o de relacionarse. Por esa razón, opino que es un proceso fundamental que se debe seguir desde la Etapa de Educación Infantil, para formar a personas no exclusivamente a nivel académico, sino también a nivel personal, con una serie de valores, tanto empáticos, como emocionales, de respeto y solidaridad.

Por otra parte, pienso que es una manera de que se prevenga el acoso escolar, porque una persona que consigue controlar sus emociones, regularlas, ser empática y ponerse en el lugar del otro, es muy complicado que sea capaz de hacer daño de manera consciente y provocada.

1.2 Objetivos:

-Realizar una revisión bibliografía sobre el concepto de inteligencia emocional y los principales modelos teóricos que la describen.

-Investigar sobre programas en España donde se trabaje la inteligencia emocional y en concreto conocer las herramientas que se utilizan para desarrollar la empatía.

-Diseñar una propuesta de intervención para llevar a cabo en Educación Infantil sobre la empatía.

2. MARCO TEÓRICO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL

2.1 Concepciones anteriores de la inteligencia

A pesar de que el concepto ha ido evolucionando notablemente desde sus comienzos, ¿de dónde viene exactamente esta palabra? Pues bien, ésta, proviene del latín, y significa inter=entre y legere=escoger, por lo que hace referencia a aquellas personas que saben escoger entre varias opciones para conseguir una solución acerca de algo, adaptándose al medio y al entorno en el que se encuentran (Díaz, 2001).

Tal y como expone Santiago de la Fuente (2011), uno de los autores que comenzó a estudiar la inteligencia y la mente humana desde un punto de vista más profundo fue Spearman. Este psicólogo inglés, fue uno de los pioneros del análisis factorial. De la Fuente (2011) define este concepto como “una técnica de reducción de datos que sirve para encontrar grupos homogéneos de variables a partir de un conjunto numeroso de variables.”

Spearman, además, expuso en 1904 la idea de que era posible que existiera una inteligencia general, es decir, una inteligencia que abarcara varias áreas y habilidades de carácter cognitivo. Por lo que, si una persona, por ejemplo, era capaz de sobresalir en música, también lo podría hacer en matemáticas. A este modelo lo llamó Teoría Bifactorial de Inteligencia y está compuesta por dos factores fundamentales (Guerri, 2019):

Factor general (G): Se trata de una característica principal, personal y hereditaria, que se basa en medir la inteligencia de manera general, es decir, la capacidad mental de un individuo en una ejecución global y no en un área concreta.

Factor Especial (S): Se refiere a un conjunto de capacidades en un ámbito determinado, por lo que se describe como un aprendizaje específico que no se puede generalizar a otras capacidades.

Cattell, junto con Spearman, fue otro de los pioneros del análisis factorial, a través del cual desglosó una serie de capacidades que estaban relacionadas con la inteligencia, haciendo más hincapié en dos de ellas que fueron, por un lado, el razonamiento fluido y por otro, la comprensión o conocimiento. A estas habilidades las identificó con dos

tipos de inteligencia, la fluida y la cristalizada. La primera tiene un gran componente genético y tiene que ver con la capacidad de una persona a la hora de resolver nuevos problemas que puedan surgir, así como adaptarse a diferentes situaciones, mientras que la segunda inteligencia está más unida a la cultura y a aquellos conocimientos y experiencias que se han ido adquiriendo a lo largo de la vida. Sin embargo, ambas son complementarias entre sí, ya que cuando razonamos para saber de qué manera solucionar un conflicto, también incorporamos información o estrategias que hemos ido aprendiendo para poder responder a tal situación (Carbajo, 2011).

El psicólogo Horn revisó el modelo de Cattell e introdujo nuevas ideas, por lo que pasó a llamarse Teoría de Cattell-Horn de la Inteligencia Fluida y Cristalizada, aunque Horn, de forma contrapuesta a Cattell, opinaba que ambas inteligencias se podían heredar y no únicamente la fluida. Por otro lado, Carroll, conocido por sus aportaciones en el campo de la psicometría, propuso la teoría de la inteligencia de tres estratos que se basaba en una serie de estudios que realizó incluyendo y complementando los aspectos esenciales del modelo de Spearman del Factor G y el de Cattell-Horn de la Inteligencia Fluida y Cristalizada (Triglia, 2019).

El primer estrato, es el nivel más inferior de la estructura de la inteligencia y según Carroll, tiene que ver con las capacidades y habilidades básicas y primarias. El segundo estrato combina las aptitudes anteriores y se suman otras más complejas, relacionadas sobre todo con la Inteligencia Fluida y Cristalizada. En el tercer y último estrato, se adopta la idea del Factor G de Spearman, y se engloban las competencias que encontramos en el primer y segundo estrato. Al combinar e integrar estas ideas, la Teoría de Cattell-Horn de la Inteligencia Fluida y Cristalizada pasó a llamarse Teoría de Cattell-Horn-Carroll (Triglia, 2019).

El psicólogo Thurstone, a diferencia del modelo de Spearman, no estaba de acuerdo con la idea de que existiera un factor general de inteligencia, porque para él las aptitudes son independientes unas de otras, por lo que si, por ejemplo, a una persona se le da mal expresarse de manera verbal, según este autor, no tiene por qué fallar en otros ámbitos (Regader, 2020).

De hecho, tal y como expone Gardner en su libro, *Frames of mind*, en castellano *Estructuras de la mente* (1983), Thurstone propuso siete factores o facultades que

consideró más principales y fundamentales: “Comprensión verbal, fluidez verbal, fluidez numérica, visualización espacial, memoria asociativa, rapidez perceptual y razonamiento.”

Por su parte, Alfred Binet y Théodore Simon, también realizaron investigaciones y estudios acerca de la inteligencia. Ambos, de manera conjunta, diseñaron una escala con una serie de 30 pruebas o tareas. A ésta, la llamaron Escala Binet-Simon, y el objetivo principal era observar y analizar procesos mentales complejos como la memoria o la comprensión para poder identificar a los niños y niñas que pudieran necesitar una educación especial. La idea era mejorar el aprendizaje de éstos, y no etiquetarlos ni clasificarlos por su nivel intelectual, al contrario, atender aquellos aspectos que fueran precisos para, de esta manera, ayudarles. Estas pruebas fueron pensadas para las edades de entre 3 y 13 años (Citado en Mora y Martín, 2007).

Más adelante, fue revisada por Lewis M. Terman y pasó a llamarse Escala de Inteligencia Stanford-Binet, la cual mide cinco factores que son: razonamiento cuantitativo, el procesamiento visual-espacial, la memoria de trabajo, el razonamiento fluido y el conocimiento general (Marta Guerri, 2014).

Pero Gardner, en cambio, opina diferente sobre este programa y así lo establece en su libro *Estructuras de la mente* (1983):

Sólo se basa en pruebas con poder predictivo acerca del éxito en la escuela y, de manera marginal, en una teoría de cómo funciona la mente. No hay una intención de proceso, de cómo se resuelve un problema: únicamente existe la cuestión de si uno obtiene la respuesta correcta.

Esto se debe a que este último autor, Gardner (1983), tiene la concepción de que las inteligencias no deben tratarse en términos evaluadores sino que deben ser un conjunto de capacidades y habilidades que permitan la resolución de conflictos o incluso crear problemas para adquirir nuevos conocimientos. Además expone lo siguiente:

Deben ser consideradas como entidades en un determinado nivel de generalidad ... Sin embargo, por la propia naturaleza de las inteligencias, cada una opera de acuerdo con sus propios procedimientos y tiene sus propias bases biológicas. Es entonces un error tratar de hacer comparaciones de inteligencias en particular: cada una tiene sus propios sistemas y reglas.

Al tener esta creencia de que no era posible la existencia de una única inteligencia, diseñó la Teoría de las Inteligencias Múltiples.

2.2 *Inteligencias Múltiples*

Esta Teoría de las Inteligencias Múltiples, fue ideada por Howard Gardner, surgiendo de manera contrapuesta a aquellos modelos y autores como Binet o Spearman, que creían que la inteligencia era una única capacidad y que no era posible que una persona fuera capaz de desarrollar varios tipos de inteligencia.

Gardner, nació en Estados Unidos en 1943 y es profesor y psicólogo de la Universidad de Harvard y como ya se ha nombrado, es conocido principalmente por su Teoría de las Inteligencias Múltiples. Ésta fue expuesta en 1983 en su libro *Estructuras de la mente*, donde estableció varios tipos de inteligencia que había descubierto y que consideraba esenciales en el desarrollo de la vida humana. Finalmente fueron ocho, aunque esto fue variando durante la investigación y profundización de la teoría, y a pesar de que la idea de las Inteligencias Múltiples ya existiera más antiguamente, es Gardner quien madura, estudia y expone esta idea de manera más fija y estable (Gardner, 1983).

Afirmo que hay evidencias persuasivas sobre la existencia de varias competencias intelectuales humanas ... Éstas son las “estructuras de la mente” ... Hasta ahora no se han establecido satisfactoriamente la naturaleza y el alcance exactos de cada “estructura” intelectual, ni tampoco se ha fijado el número preciso de inteligencias. Pero me parece que cada vez es más difícil negar la convicción de que existen al menos algunas inteligencias que son relativamente independientes entre sí, y que los individuos y culturas las pueden amoldar y combinar en una multiplicidad de manera adaptativas (Gardner, 1983).

Esta teoría causó un gran impacto y fue muy importante principalmente en el campo de la educación, teniendo como objetivo fundamental indagar en el conocimiento de las personas, así como en su psicología para poder averiguar y conocer los diferentes desarrollos y procesos que surgen de la mente humana.

Las inteligencias que este autor propone en su obra son las siguientes:

-Inteligencia lingüística: Una persona con este tipo de inteligencia debe ser capaz de dominar el lenguaje, sabiendo comunicarse tanto de manera verbal como no verbal, es decir, a través de la escritura y/o gestos. También es preciso tener habilidad y sensibilidad para la fonología, sintaxis, funciones pragmáticas y retórica (Gardner, 1983).

-Inteligencia lógico-matemática:

El matemático debe ser absolutamente riguroso ... No se puede aceptar ningún hecho a menos que se haya demostrado en forma rigurosa mediante pasos que se derivan de primeros principios aceptados de forma universal ... Es muy posible que la característica más importante y menos reemplazable del don del matemático sea la habilidad para formar con destreza largas cadenas de razonamiento (Gardner, 1983, p. 205).

Se trata además de la habilidad a la hora de manejar los números, el álgebra, las funciones matemáticas, de reconocer problemas complicados y a su vez tener una gran rapidez para pensar y lograr solucionarlos (Gardner, 1983).

-Inteligencia viso-espacial:

Las capacidades para percibir con exactitud el mundo visual, para realizar transformaciones y modificaciones a las percepciones iniciales propias, y para recrear aspectos de la experiencia visual propia, incluso en ausencia de estímulos físicos apropiados ... Está íntimamente relacionada con la observación personal del mundo visual y crece en forma directa de ésta.” (Gardner, 1983, p. 248).

-Inteligencia musical: Dos de los aspectos más principales dentro de esta inteligencia son el ritmo y el tono o melodía, pero cabe destacar también la importancia del sentido auditivo, así como la organización rítmica y la facilidad para reconocer composiciones musicales o el timbre (Gardner, 1983).

-Inteligencia cinestésico-motora:

Habilidad para emplear el cuerpo en formas muy diferenciadas y hábiles, para propósitos expresivos al igual que orientados a metas ... para trabajar hábilmente con objetos, tanto con lo que comprenden los movimientos motores finos de los dedos y manos como los que explotan los movimientos motores gruesos del cuerpo ... como las

bailarinas y nadadores ... los artesanos, jugadores de pelota e instrumentistas (Gardner, 1983, p. 290).

-Inteligencia intrapersonal: Esta inteligencia está basada en el conocimiento que tienen las personas acerca de sus propios sentimientos, pensamientos y emociones, así como la interpretación, el entendimiento y la identificación que de ello hacen para, a partir de ahí, saber guiar y orientarse a uno mismo favoreciéndose y sabiendo cómo se quiere actuar dependiendo de cada momento y situación. Dentro de esta inteligencia es esencial el autocontrol, autoestima, autoconocimiento y el equilibrio emocional (Gardner, 1983).

-Inteligencia interpersonal: Hace referencia a la capacidad que uno tiene a la hora de relacionarse con el resto de personas y la manera de interaccionar con ellas, ayudando al conocimiento e interpretación de los sentimientos y estados de ánimo de los demás para saber actuar y responder en base a ellos y así conseguir una relación óptima y exitosa. Por este motivo, cobra un papel fundamental la empatía, que es la encargada de adaptar nuestras actuaciones y conductas en base a lo que estemos observando e interpretando acerca de aquellas personas con las que nos estemos relacionando (Gardner, 1983).

-Inteligencia naturalista: Esta inteligencia fue incluida por Gardner en 1995 y se describe como la habilidad que tienen algunas personas para conocer y entender el mundo natural, así como para saber utilizar elementos del medio ambiente, y diferenciar y encontrar similitudes del entorno. También está ligado a la capacidad de observación y clasificación en cuanto a los diversos grupos de animales y plantas que existen. Esta inteligencia suele estar presente en zoólogos, forestales, veterinarios, etc. (Alabau, 2019).

Gardner, quiso también diferenciar estas ocho inteligencias de la inteligencia académica, debido a que, según varios estudios y observaciones, hay personas que a pesar de tener resultados y rendimientos académicos óptimos, presentan dificultades a la hora de socializarse, expresarse, tener autonomía personal y/o autoestima. Esto se debe a que la inteligencia académica está más relacionada con la capacidad para adquirir conocimientos, basándose principalmente en la parte cognitiva de la persona, dejando atrás otros aspectos fundamentales como son la parte afectiva, ética o emocional. Sin embargo, las Inteligencias Múltiples sí que integran estas habilidades (Pérez Sánchez y Beltrán Llera, 2006).

2.2 *Inteligencia Emocional*

Como ya se ha nombrado anteriormente, tanto la inteligencia intrapersonal como la interpersonal, están estrechamente relacionadas con los propios sentimientos y el conocimiento que se tenga acerca de ellos, así como su regulación y control, permitiendo de esta manera la relación con el entorno. Ambas inteligencias, por lo tanto, guardan una unión con la Inteligencia Emocional, y, aunque en muchas ocasiones hayamos oído hablar de este último concepto, ¿qué significa realmente?

Para comenzar, veremos algunas ideas sobre lo que consideran varios autores que es la palabra emoción.

Bisquerra (2000) la define como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno.”

Además, habla abiertamente en una entrevista sobre la Inteligencia Emocional de la dificultad que ocasionaba tratar las emociones en los años 90, ya que se consideraba que éstas eran algo malo e inevitable, por lo tanto nadie se atrevía a realizar una investigación científica sobre ello. Todo esto cambió a raíz de una serie de factores que fueron sucediendo como aportaciones de la neurociencia o la creación de escáneres de resonancia magnética, que permitieron que se pudiera empezar a estudiar el cerebro mientras está funcionando y pensando (Bisquerra, 2012).

En la línea de Bisquerra y con el mismo pensamiento de que las emociones aparecen en consecuencia a un suceso, encontramos a James y Lange (1884)

Estos autores, las definen también como una cadena de acontecimientos que surgen a partir de la existencia de una situación o estímulo, finalizando con la aparición de una experiencia emocional de la que somos conscientes y teniendo en cuenta que la respuesta física es lo que va a hacer que las emociones internas surjan y lo que lo diferencia de otros estados de la mente.

Arnold (1960), en cambio, de manera opuesta a estos dos autores, opina que no es necesario que ocurra una respuesta para que una persona pueda llegar a experimentar diferentes sentimientos (Citado en Nieri, 2012).

También fue un punto clave para romper con el tabú a la hora de tratar las emociones que todavía existía alrededor de los 90, las contribuciones que hizo Daniel Goleman (1995). Este autor las definía como una serie de impulsos que conducen a actuar en diferentes situaciones de una forma u otra y para él, el poder que se tiene a la hora de saber controlarlas es lo que se denomina la Inteligencia Emocional.

Dentro de este concepto de Inteligencia Emocional, Salovey y Mayer (1997) fueron los pioneros, y lo definen como:

Habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual (Citado en Bisquerra, 2020).

Goleman (1995) tenía un objetivo principal en relación a la Inteligencia Emocional, ya que lo que pretendía era llegar a difundir de manera correcta su expresión y comprensión, pero resultaba complicado ya que las emociones dependen de varios factores, entre ellos psicológicos y biológicos, como el propio pensamiento, situaciones relacionadas con la edad como la escolarización o jubilación, la salud, la experiencia del dolor y del placer, etc.

Por otro lado, en esta obra, también hace referencia a su idea sobre la existencia de las dos mentes. Una de ellas tiene que ver con la razón y la premeditación antes de hacer algo, es decir, el pensamiento. La otra, sin embargo, está relacionada con los sentimientos, los impulsos, el corazón y lo que se entiende como actuar dejándose llevar por lo que cada uno quiere o siente en determinadas situaciones.

Por ello, Goleman (1995, p. 17) recalca lo siguiente:

Habitualmente existe un equilibrio entre la mente emocional y la mente racional, un equilibrio en el que la emoción alimenta y da forma a las operaciones de la mente racional, y la mente racional ajusta y a veces censura las entradas procedentes de las emociones. ... Pero, cuando aparecen las pasiones, el equilibrio se rompe y la mente emocional desborda y secuestra a la mente racional.

Además, afirma que existen dos tipos diferentes de inteligencia: inteligencia personal e inteligencia interpersonal.

En cuanto a la personal, tiene que ver con el concepto y la relación que cada persona tiene consigo mismo y, dentro de ésta, se pueden encontrar tres factores que este autor considera fundamentales en el momento de alcanzarla (Universidad Internacional de Valencia, 2015).

- Conciencia en uno mismo. Para Goleman, la conciencia de uno mismo es la clave de la inteligencia emocional y se trata del entendimiento que cada uno tiene acerca de los propios sentimientos, emociones, intereses, capacidades o preferencias.
- Autorregulación: Esta capacidad va más allá del conocimiento de las propias emociones. Se basa en la habilidad para controlarlas, expresarlas y utilizarlas de manera correcta en las diversas situaciones que puedan surgir.
- Auto motivación: Se trata de la habilidad para realizar diferentes objetivos o metas con interés, entusiasmo, ganas, intentando adaptarse a las situaciones y problemas.

Por otro lado, la inteligencia interpersonal, tiene que ver con la manera que tiene cada persona a la hora de relacionarse con los demás. Dentro de esta inteligencia, Goleman también destaca unos factores que considera primordiales:

- Empatía: Es la capacidad de entender, escuchar e intentar comprender lo que siente o piensa otra persona en determinadas situaciones.
- Habilidades sociales: Se trata de diferentes estrategias que se siguen a la hora de relacionarse con los demás, resolver conflictos, actuar, comunicarse, teniendo en cuenta las conductas de las otras personas con las que estamos interactuando.

Gardner (1993), también establece al igual que Daniel Goleman, que los factores que forman parte de las emociones son de carácter psicológico y biológico, ya que las define como: “el potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas.” (Palomo, 2019).

Por otro lado, para autores como Mayer y Cobb (2000) se trata de “la habilidad para procesar la información emocional que incluye la percepción, la asimilación, la comprensión y la dirección de las emociones” (Fernández Berrocal y Extremera Pacheco, 2005) mientras que Gómez et al., (2000) ampliaron esa idea estableciendo

ocho principios fundamentales relacionados con la Inteligencia Emocional: Autonomía, autocontrol, automotivación, empatía, habilidades sociales, asertividad, proactividad y creatividad.

2.3 Trabajar la educación emocional en la etapa de Educación Infantil

Ya hemos observado y leído diferentes ideas, definiciones y autores que hablan sobre la Inteligencia Emocional, pero, ¿qué importancia tiene trabajarla y educar de manera emocional en la etapa de Infantil?

Pues bien, primeramente conoceremos el origen de la palabra educar que, según recoge Suárez, Zárate y Palma (2011), es el siguiente: “la palabra educar lleva la raíz de la palabra latina ducere (educare >> educere). Ducere viene de una raíz indoeuropea *deuk- que significa guiar ... Con lo que educar sería "guiar o conducir" en el conocimiento ...”

Educación de las emociones o trabajar la educación emocional significaría, por lo tanto, guiar a la otra persona, hacia el conocimiento y la adquisición de las habilidades emocionales para poder construir una identidad propia, autoestima, autoconciencia y seguridad en uno mismo, teniendo en cuenta las necesidades de cada individuo. Por esta razón, es fundamental comenzar a trabajar este tipo de educación desde edades muy tempranas.

Para entender mejor el significado del concepto de educación emocional, Bisquerra (2000) ofrece la siguiente definición:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

Además, este mismo autor (2012), expone que toda persona desde educación infantil, primaria, secundaria y a lo largo de la vida adulta, puede ir desarrollando sus competencias emocionales por lo que es necesario seguir trabajándolas y entrenándolas, realizando, por lo tanto, una formación continua.

Aunque, por desgracia, actualmente todavía no está puesta en marcha esta educación en todos los países del mundo, cada vez va aumentando más. Goleman (1995) por lo tanto, en su libro *Inteligencia Emocional*, quiso exponer varios programas y lugares en los que sí se estaba llevando a cabo ya, como Singapur, Malasia, Japón, Corea, Reino Unido, Hong Kong:

Para mí, ha sido muy gratificante la acogida que han tenido adaptaciones de este concepto al ámbito educativo en forma de programas sobre “aprendizaje social y emocional”... En el año 1995, sólo había unos pocos programas que se ocupaban de enseñar a los niños las habilidades de la inteligencia emocional pero, diez años más tarde, son decenas de miles las escuelas diseminadas por todo el mundo que brindan a sus alumnos la posibilidad de seguir este tipos de programas.

El objetivo principal del conjunto de estos programas es conseguir que los niños tengan lo que se llama conciencia de uno mismo o autoconciencia emocional, ya que es uno de los factores fundamentales en este tipo de educación (Goleman, 1995).

A este término de autoconciencia emocional, se le conoce como la capacidad para conocer los propios sentimientos y emociones y entender el efecto que pueden tener en el resto de las personas que nos rodean, así como conocer nuestros propios puntos fuertes y también los débiles. Para lograr estas aptitudes, uno de los principios fundamentales es reflexionar sobre aquellos aspectos que te hacen sentir bien, los que te hacen sentir mal, en qué momentos estás más alegre, más triste, con qué personas te encuentras más cómodo y tranquilo o más inquieto e incómodo, qué situaciones intentas evitar y por qué, cómo es tu relación con el resto de personas, etc. (Fuenmayor, 2019).

Conocer todo esto, influye en nuestro bienestar emocional, y en caso contrario, puede afectarnos de manera negativa, acumulando aquello que sentimos sin dejarlo fluir y sin permitir que nos desahoguemos. Pero, en algunas ocasiones, hay varios factores que hacen que no nos sintamos cómodos para expresarnos, como, por ejemplo, el miedo, las circunstancias, las personas con las que estamos, la seguridad, el estado de ánimo, etc. llegando a frenar esta expresión emocional o la autoconciencia, generando incluso, en algunas ocasiones, problemas tales como ansiedad, estrés, depresión e incluso determinados trastornos como el trastorno límite de la personalidad. En este caso, la persona tiene una gran dificultad para controlar las emociones produciéndose cambios de ánimo muy frecuentes y una gran inestabilidad (Rubio, 2020).

Como ya se ha nombrado anteriormente, Daniel Goleman, es uno de los autores que más trata la importancia de la autoconciencia y expresión emocional. Éste, en su libro *Inteligencia Emocional*, hace referencia a cinco competencias fundamentales las cuales habían sido expuestas anteriormente por Salovey (Citado en Goleman, 1995):

1. El conocimiento de las propias emociones ... Las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, ya que tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales, por ejemplo, a la hora de decidir con quién casarse o qué profesión elegir.
2. La capacidad de controlar las emociones ... Las personas que carecen de esta habilidad tienen que batallar constantemente con las tensiones desagradables mientras que, por el contrario, quienes destacan en el ejercicio de esta capacidad se recuperan mucho más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.
3. La capacidad de motivarse uno mismo ... El control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para espolear y mantener la atención, la motivación y la creatividad ...
4. El reconocimiento de las emociones ajena ... Las personas empáticas suelen sintonizar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás y esta capacidad las hace más aptas para el desempeño de vocaciones tales como las profesiones sanitarias, la docencia, las ventas y la dirección de empresas.
5. El control de las relaciones. El arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas ...

Estas cinco capacidades, en resumen, explican la importancia a la hora de desarrollar la autoestima y la empatía, considerándose dos piezas esenciales para que una persona pueda conocerse así misma aceptando las propias cualidades y también las debilidades, llegando a ponerse en el lugar de los demás, comprendiendo lo que sienten y actuando en base a ello.

Es ahí donde cobraría un papel imprescindible las habilidades socio-emocionales, debido a que, una vez interactuemos con el resto de individuos y conozcamos sus emociones, podremos ayudarles, empatizar y comunicarnos eficazmente con ellos.

De esta manera se pretende adquirir un bienestar emocional tanto personal como de manera grupal, así como evitar la aparición del acoso escolar o cualquier otro tipo de violencia que tantos problemas ocasiona en la actualidad. Esto se debe a que las personas que no son capaces de gestionar sus emociones ni comprender las consecuencias que en el otro sujeto puede ocasionar este tipo de acoso, pueden llegar a crear estas situaciones de maltrato y emociones negativas en la otra persona.

Pero, al igual que en el resto de ámbitos de la vida, la educación emocional no debe trabajarse únicamente desde la escuela ni únicamente desde casa, sino que se debe tratar de manera conjunta y tal importancia tiene esta unión y este tipo de educación, que autores como Elias, Friedlander y Tobias (1999, pp. 9-10), en el libro *Educación con Inteligencia Emocional*, se han centrado en este aspecto:

¿Qué puede hacer por su familia una educación emocionalmente inteligente? En primer lugar, ayudará a que haya más paz y menos estrés. Se trata de un modo de restablecer una sensación de equilibrio cuando el estrés les afecta...El concepto se basa en que padres y madres trabajen con sus propias emociones y las de sus hijos de una forma inteligente, constructiva, positiva y creativa, respetando las realidades biológicas y el papel de los sentimientos en la naturaleza humana.

Además, el objetivo de este libro es establecer una serie de aptitudes emocionales y sociales, consejos e ideas que se puedan llevar a cabo con el fin de lograr un óptimo desarrollo para el futuro de los niños y niñas.

Para ello, lo principal es ayudarles a crear una fuerte autoestima, autodisciplina y que tengan una imagen de sí mismos positiva, pero todo esto no será posible si en el hogar o en la escuela no tienen como ejemplo el respeto, los valores y la consideración. Por esa razón, las personas de referencia que tengan, deben mostrar estas capacidades, aunque en ciertas ocasiones incluso para ellos puede resultar complicado.

Este libro, por lo tanto, expone cinco principios fundamentales con el fin de ayudar a las familias y a los profesores a lograr estas aptitudes e inculcárselas a los niños y niñas, criándoles de una manera emocionalmente inteligente (Elias, Friedlander y Tobias (1999, pp. 15-23):

- Ser consciente de los propios sentimientos y de los de los demás: A menudo las personas y en concreto los niños y niñas, confunden sus sentimientos, lo que provoca un

obstáculo en la manera en la que se muestran, llegando, por lo tanto, a no ser tampoco conscientes de lo que puedan sentir los demás y dificultando la forma de actuar y de relacionarse.

- **Mostrar empatía y comprender los puntos de vista de los demás:** Este principio está estrechamente relacionado con el primero, por la razón de que un sujeto no va a lograr entender al otro ni ponerse en su punto de vista si no se conoce así mismo en cuanto a los sentimientos y emociones. Alcanzar esto, permite crear lazos de empatía, los cuales resultan imprescindibles sobre todo entre padres e hijos, e incluye la escucha activa, la atención, la captación del lenguaje no verbal de la otra persona y una idea acerca de cómo considerar una situación y la forma de actuar ante ella. En este punto es muy importante no enseñar a los más pequeños unas falsas experiencias vitales ni una realidad paralela como les pueden ofrecer diferentes juegos, vídeos, dibujos de televisión, etc.

- **Hacer frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta y regularlos:** Como ya se ha nombrado anteriormente, una de las piezas esenciales a la hora de educar la Inteligencia Emocional es que los niños y niñas tengan un autocontrol en cuanto a las emociones que experimenten, así como sepan expresarlas en el momento adecuado y sepan actuar frente a ellas. En una discusión entre un padre y un hijo, si este último está fuera de control y observa que su progenitor está elevándole la voz cada vez más, aunque la intención de éste sea calmarle y finalizar la disputa, puede originar todo lo contrario, y provocarle más enfado. Por esa razón, los padres también deben mostrar un autocontrol de las emociones para poder inculcar esos mismos valores y evitar muchos conflictos ya que ellos son los principales referentes del niño/a.

- **Plantear objetivos positivos y trazar planes para alcanzarlos:** Para lograr este principio, lo primero es conocer y ayudar a los niños a comprender el significado de la palabra “objetivo”, ya que hay que hacerles entender que no todos son posibles, porque en ciertas ocasiones, pueden desencadenar en algo negativo en vez de positivo que es lo que realmente se quiere conseguir. Para ello, debe existir un optimismo y una esperanza tanto mental como física aunque a veces pueda resultar complicado, pero por esa razón, tanto con nosotros mismos como con nuestros hijos o alumnos hay que trabajarlo y observar constantemente las propias reacciones, las consecuencias que tiene cada acción realizada y saber cómo podemos mejorar los resultados.

- Utilizar las dotes sociales positivas a la hora de manejar las relaciones: Esto se refiere a la capacidad de saber comunicarse de manera correcta, clara y efectiva, así como ser capaces de escuchar al otro, resolver conflictos, adaptarse a las diferentes situaciones que puedan surgir, debatir de manera calmada sobre un tema para poder llegar a un acuerdo y tomar una decisión entre varias personas. El hecho de saber expresarse y tomar el control sobre el manejo de las relaciones que existan, permite a los más pequeños adquirir aptitudes y conocimientos sobre cómo desenvolverse y actuar de manera más eficaz y positiva ante los problemas. Es normal que si en una familia o en un grupo de amigos se está planteando una actividad para realizar, no todo el mundo esté de acuerdo, pero la idea aquí, es que aunque al principio, en concreto los niños, se puedan sentir desilusionados o frustrados con el plan escogido por la mayoría, deben aprender a tener la capacidad de mirar hacia el futuro y pensar que otro día, más adelante, se podrá realizar lo que él o ella deseaban, o proponer otras nuevas cosas que le apetezcan y centrarse en esos objetivos y no tanto en la frustración del momento.

En resumen, trabajar la Educación y la Inteligencia Emocional desde la Etapa de Infantil no solo permite a los niños y niñas conocer los propios sentimientos, sino que les ayuda a aprender a controlarlos y a tolerar aquellas emociones negativas, sabiéndolas expresar, ya sea a través del lenguaje verbal como del no verbal, así como a reconocer los de los demás, sabiendo cómo actuar en cada caso, adquiriendo empatía, evitando los impulsos y mejorando las relaciones sociales que van a permitir en un futuro un óptimo desarrollo tanto personal como académico y profesional.

2.4 Empatía

Trabajar tanto la Inteligencia Emocional como educar emocionalmente, tienen como una de las bases principales la empatía, y así hemos podido observarlo anteriormente en las cinco competencias que propone Salovey y que Goleman redacta en su libro *Inteligencia Emocional*, y en los cinco principios que Elias, Friedlander y Tobias establecen en el libro *Educación con Inteligencia Emocional*.

Como explica el autor Joaquín Rábago (2013), para conocer los primeros inicios del concepto de empatía, hay que remontarse al año 1873, ya que uno de los primeros autores que hace referencia a este término es Robert Vischer, filósofo alemán, utilizando la expresión “Einfühlung” en su tesis doctoral de ese mismo año. “Einfühlung” se

tradujo al inglés como “empathy”, es decir, empatía, “y que en un principio se aplicó al goce estético para expresar el sentimiento que produce el experimentar una forma estética como si fuera parte de nosotros.” (Rábago, 2013).

Junto a este autor, aparece Theodor Lipps, que fue extendiendo y promoviendo este vocablo. Ambos pensaban que cuando una persona expresaba sus sentimientos a otra, despertaba en ella exactamente lo mismo. A esta teoría la llamaron la teoría de la compenetración, ya que hace referencia a que dos individuos pueden llegar a sentir similitudes o semejanzas entre ellos simplemente transmitiendo sus propias emociones (Savignano, 2019).

Otros autores como Luis Moya Albiol (2018, p. 4), también han hablado sobre su idea acerca de la empatía. En concreto, en su libro *La empatía: Entenderla para entender a los demás*:

Decimos que alguien es empático cuando puede ponerse en el lugar de los demás, cuando tiene facilidad para comprender lo que sienten y piensan los otros ... Se trata de un complejo proceso de deducción, en el que la observación de los demás, la memoria, el conocimiento y el razonamiento combinan para permitir la comprensión de los pensamientos y sentimientos de otras personas.

Además, en este libro, hace alusión a la importancia que tienen las vivencias de cada persona, la educación que reciben y su entorno más próximo en el que crecen.

Considera que todas las personas somos empáticas por naturaleza, pero también que existen diversos factores como los nombrados anteriormente que hacen que unos lo sean en mayor medida que otros, dejando clara su idea de que la empatía es una capacidad que si uno mismo la trabaja, puede progresar y perfeccionarla, a través de la observación de aquello que nos rodea, el razonamiento y sobre todo la comprensión de los sentimientos de los demás.

Algunos motivos que hacen que determinadas personas no sean capaces de desarrollar la empatía, son ciertos trastornos mentales o psicológicos, complicando de esta manera las relaciones sociales, laborales, familiares e incluso personales, ya que una opinión que tienen en común todos los autores es que las personas que tienen empatía, son capaces de ponerse en el lugar de los demás, sienten más necesidad de ayudar a alguien cuando está mal y tienden a resolver conflictos de forma más pacífica,

sin utilizar la violencia e incluso pueden llegar a ser más felices que aquellos que no son empáticos (Moya Albiol, 2018).

Fritz Breithaupt (2009, p. 28) en su libro *Culturas de la empatía* expone que para él “la empatía probablemente no tendría lugar si el observador no supusiera una similitud o semejanza mínima.”

Con esto se refiere a que, las personas, cuando sienten empatía por alguien, suele ser a causa de buscar experiencias o situaciones similares a las que ellos han podido vivir o sentir en alguna ocasión. Por ejemplo, cuando una persona observa a otra que está sufriendo algún temor, probablemente si esa persona tiene fobia también a algo, sea capaz de entender lo que siente y el miedo que puede llegar a tener, ya que él o ella han experimentado en algún momento lo mismo. Al igual que si un amigo/a te cuenta una ruptura sentimental, y tú has sufrido algo semejante alguna vez, serás capaz de empatizar más que una persona que no ha pasado por una situación similar.

Por esta razón, Fritz (2009, p. 32), aunque defiende la postura de que no se llega a empatizar de manera exacta con alguien, sino que se compara y se adopta la visión y la percepción que tiene cada uno con respecto a las emociones de la otra persona, propone dos tipos de empatía, la exacta y la subjetiva:

La empatía exacta consistiría en comprender completa y correctamente al otro en su situación, procurando pensar cómo es ser el otro. En cambio, la empatía subjetiva comprende un espectro mucho más disperso de efectos empáticos que de un modo u otro llevan al observador a imaginar cómo siente el otro.

Daniel Goleman, también expone en su libro *Focus* (2005) tres tipos de empatía que resultan fundamentales (Citado en Pigem, 2020):

-Empatía cognitiva: Se refiere a la capacidad para poder identificar o reconocer el estado mental de otra persona en un determinado momento o situación.

-Empatía emocional: Es la habilidad de llegar a sentir en nosotros mismos, lo que otro individuo está sintiendo.

-Preocupación empática: Se trata del conjunto entre las ambas empatías nombradas anteriormente. En este caso, comprendidas las emociones y una vez puestos/as en su piel, se siente la necesidad de ayudarle con el fin de buscar su bienestar y beneficio.

Por otro lado, Rosa María Boixareu (2008), en su libro *De la antropología filosófica a la antropología de la salud*, hace referencia a la idea que tienen autores como Edith Stein o Husserl acerca de este concepto de empatía:

Se puede definir como la aprehensión de las vivencias ajenas, como el aprehimiento del vivenciar del otro ... Edith Stein concibe la empatía como el acto a través del cual la realidad del otro se transforma en elemento de la experiencia más íntima del yo. Consiste en darse cuenta, en la observación y la percepción de la alteridad, supone la percepción de la existencia del otro y de su experiencia.

Pero, no todas las personas son capaces de adquirir o llevar a cabo estas aptitudes de observación, sentimiento, razonamiento, etc.

A esta incapacidad se denomina Alexitimia, concepto introducido por Peter Sifneos hacia el año 1972, el cual lo define como la imposibilidad de un sujeto para detectar y poner nombre a sus propias emociones, lo que dificulta enormemente las relaciones sociales e interpersonales debido a que el resto lo califican de una persona fría y sin sentimientos. La alexitimia suele estar ligada a diversos trastornos o experiencias traumáticas a lo largo de su vida y al no ser capaces de reconocer las emociones propias, no pueden lograr observar y descubrir las de los demás, siendo por lo tanto, carentes de empatía y actuando en ciertas ocasiones de forma impulsiva y desproporcionada (Fernández-Montalvo, 2014).

Aunque, el exceso de empatía, también puede ser en ciertas ocasiones perjudicial, según varios autores, debido a las fuertes reacciones que puede provocar en uno mismo.

Por eso, es importante saber diferenciar entre la empatía y la simpatía, es decir, saber ponerse en el lugar de la otra persona, escucharle, intentar comprenderle, pero no llevar esas emociones ajenas a nuestro propio ser haciéndolas nuestras y sufriendo en caso de que sean negativas (Moll, 2014).

Por lo tanto, debe existir un equilibrio a la hora de trabajar la empatía, de manera que no haya una ausencia completa pero tampoco un exceso, pudiendo conseguir así una educación inteligentemente emocional.

2.5 La empatía en Educación Infantil

Tal importancia tiene una educación basada en valores como la empatía, que debe trabajarse desde prácticamente el comienzo de vida, tanto desde el ámbito escolar como desde el familiar.

Los niños y niñas, en los dos contextos, deben sentirse comprendidos y no juzgados, atendidos, escuchados, seguros y con la tranquilidad de poder contar con esas personas que tienen como referencia, ya sean padres, maestros, tutores, etc., aumentando de esta manera su autoestima.

Como bien explican J. Siegel y Payne Bryson (2012) en su libro *El cerebro del niño* si, por ejemplo, un niño o niña observa una situación en la que su madre está triste y su padre le está animando y confortando, probablemente, si él o ella vive una situación similar, siga el ejemplo que ha experimentado en casa. Pero ocurre de la misma manera al contrario. Si está presente en un contexto complicado, donde sus padres están gritándose entre ellos, y tratándose de forma pésima, posiblemente el niño o niña tenga esa situación como ejemplo y actúe del mismo modo.

Por esa razón, en este proceso, tal como lo explica M^a José Roldán (2015), educar en valores empáticos no solo es primordial para los infantes, sino también para aquellas personas que forman parte de su educación, quienes deben transmitirles lo mismo, pues van a ser sus referentes y ejemplo a seguir. Hay que tener en cuenta que no solo es válida nuestra opinión o idea, siendo fundamental intentar entender su punto de vista y a partir de ahí, explicarle la situación desde su perspectiva para que pueda llegar a comprenderlo.

Daniel Goleman es uno de los autores que también hace hincapié en la importancia de tratar tanto la Inteligencia Emocional como la empatía desde los primeros años de vida e ir desarrollándolas y adquiriendo nuevas capacidades y habilidades relacionadas con éstas a lo largo de toda la etapa escolar, ya que se considera la base de un óptimo aprendizaje futuro.

Por ello, la escuela actual pretende trabajar tanto la parte académica como la parte emocional de manera conjunta, debido a que es difícil pensar que una correcta educación pueda basarse y tratarse solo en un aspecto u otro. La razón es, que un niño puede ser capaz de ser un genio en matemáticas y obtener calificaciones muy altas en ciertas asignaturas, pero si no tiene la habilidad de saber relacionarse con los demás,

expresar sus sentimientos y emociones, resolver conflictos de manera pacífica o no tiene autocontrol, no servirá de nada tener únicamente aprendizaje académico (Salmerón Vilchez, 2002).

Una de las maneras más recurrentes de trabajar la empatía en Educación Infantil es a través del Mindfulness o atención plena.

Este concepto, se entiende, según autores como Ronald Siegel (2020), como una filosofía de vida que permite vivir cada momento al máximo y una serie de actividades de meditación que tienen como objetivo evitar el estrés, el agobio, conseguir la relajación, trabajando la mente y siendo conscientes y manteniendo la atención acerca de la realidad que existe en ese momento.

En la misma línea se encuentra la concepción que tiene Mañas (2007) acerca de este término: “Es la acción de desarrollar y mantener un determinado tipo de atención especial a la experiencia presente, momento a momento, con una actitud de aceptación radical, libre de todo control y juicios de valor.”

Se dice que a través del Mindfulness se trabaja la empatía porque tal y como se muestra en la revista *Empatía y Mindfulness. Convergencia teórica* (2017):

La atención plena facilita el reconocimiento de estados emocionales más sutiles en nosotros mismos y en los demás, lo que aumenta nuestra comprensión de las emociones humanas ... posibilita una escucha sincera en la que se atiende a las situaciones de los demás.

Además, tiene unos grandes beneficios a la hora de implantarlo en las aulas como la reducción del estrés, aumento de la creatividad, mejora de la Inteligencia Emocional, del autoconcepto y del rendimiento académico (Arguís et al, 2012).

Otras opciones para trabajar la empatía con los más pequeños y pequeñas sería, tal y como expone Luis Moya Albiol (2018), por ejemplo, a través de representaciones teatrales dentro del aula, donde una parte de los alumnos y alumnas sean los actores y actrices y la otra parte espectadores, poniéndose en escena varias situaciones en las que una o más personas se estén sintiendo mal por algún motivo, o estén felices, etc. De esta manera, desde fuera, se podrá observar y reflexionar sobre qué están sintiendo, cuál podría ser la razón, qué se debería hacer y como habría que actuar en cada ocasión, etc.

Es otra opción que, al igual que el Mindfulness, ofrece una serie de posibilidades para mejorar y trabajar la empatía desde muy temprano:

Multitud de estudios han indicado que el hecho de razonar sobre por qué algunos comportamientos son adecuados o no y preguntar a los niños y a las niñas cómo se hubiesen sentido si fuesen otras personas contribuye al fomento de la empatía ... No olvidemos además que los niños y las niñas más empáticos son los que han sido tratados con dedicación y se han tenido en cuenta sus necesidades y deseos durante su educación (Moya Albiol, 2018, p. 17).

También despliega la idea de que a partir de los dos años de edad, los bebés ya son capaces de experimentar emociones ligadas a la empatía. Empiezan a compartir sus juguetes, cuando observan que un niño o niña llora, intentan calmarlo de alguna manera o incluso lloran ellos también. Además, las personas empáticas se adaptan mejor a los cambios, son más flexibles, solidarias y respetuosas (Moya Albiol, 2018).

Al igual que Luis Moya, la autora Linda Lantieri (2009), también desarrolla en su libro *Inteligencia Emocional Infantil y Juvenil* la cantidad de estudios que afirman que una buena enseñanza desde la etapa de Educación Infantil acerca de las habilidades sociales y emocionales promueve el óptimo futuro desarrollo y bienestar de los niños no solo en la escuela sino a lo largo de toda su vida.

Pero, también hay que ser conscientes de que el concepto de empatía que se tiene en la infancia, va variando conforme pasan los años, y es diferente al que se tiene en la niñez y de la misma manera, éste es diferente al que se tiene en la adolescencia. Por lo que existen, según Hoffman (2000) cuatro etapas que considera primordiales en relación a la evolución:

- Empatía global: Se produce a lo largo del primer año de vida. En esta etapa, los infantes todavía no son conscientes de que la realidad y los sentimientos de otro niño o niña son distintos de los suyos, por lo que al no tener la capacidad de distinguirlos, hacen esas emociones propias, llorando si observan a alguien llorar o sufriendo si visualizan una situación desagradable que está viviendo otro bebé.
- Empatía egocéntrica: Ésta, surge alrededor del segundo año, donde ya empieza a ser consciente de que es un individuo diferente a los demás, teniendo en cuenta que el

dolor o malestar de otro sujeto, no es suyo. En este período, empiezan a sentir la necesidad de intentar ayudar a esa persona o reducir la pena de la manera que ellos harían así mismos para calmarse si estuvieran viviendo esa circunstancia.

- Empatía hacia los sentimientos de los demás o cognoscitiva: Aparece entre los tres y cuatro años aproximadamente. En esa fase, comprenden que los sentimientos que está experimentando el otro, son diferentes a los que pueda sentir él o ella. Por esa razón, intenta actuar de manera menos egocéntrica, situándose desde la perspectiva contraria con el objetivo de descubrir el problema que ha desencadenado esa situación e intervenir de una forma u otra en base a ello.

- Empatía hacia las circunstancias vitales del otro o abstracta: Comprende los últimos años de niñez y se basa en el aumento de comprensión de los diversos puntos de vista por muy diferentes que sean a los propios y ampliándose la empatía incluso a personas desconocidas.

En definitiva, es fundamental tener en cuenta el momento evolutivo de cada persona, sus necesidades, habilidades, puntos débiles, características y actuar en base a ello.

2.6 Programas educativos donde se trabaja la empatía e Inteligencia Emocional

A raíz de conocer la importancia de trabajar la empatía y la Inteligencia Emocional desde la Etapa de Infantil, se han ido creando y desarrollando programas educativos que permiten ayudar a las familias y escuelas a elaborar una enseñanza basada en unos valores relacionados con el respeto, solidaridad, empatía, etc.

Un programa educativo es, por lo tanto, una serie de orientaciones que se brindan sobre todo a los docentes, padres o tutores con el objetivo de que puedan guiar y educar a los niños y niñas, en donde se incluye una metodología a seguir, tipo de evaluación, objetivos, etc. (Pérez y Merino, 2013).

En España existen varios, que se tratarán a continuación.

El primero del que se va a hablar es el programa RETO, el cual surge en 2017 por parte de Eva Solaz. Éste, está pensado y planteado para niños y niñas de entre 3 y 12 años, donde se reúnen una serie de actividades, recursos y propuestas de educación emocional, flexibles y abiertas para quién quiera aplicarlo. El propio nombre del

programa agrupa tres conceptos que para la autora resultan esenciales: Respeto, Empatía y Tolerancia.

Tal y como establece Solaz (2019), “un programa de educación emocional, un programa para el desarrollo de la interioridad y el autoconocimiento de los alumnos ha de ser, sobre todo, un espacio vivencial y experiencial.”

El objetivo principal es conseguir el desarrollo integral del niño o niña, ayudándole a tomar conciencia de sus propias emociones, poniéndoles nombre, identificándolas y desarrollando una escucha activa, fomentando de esta manera la empatía y las relaciones sociales con el resto de los compañeros y compañeras y con los adultos, así como la propia autoestima.

Algunas de las actividades que se proponen en este programa están muy relacionadas con el Mindfulness, la calma y la relajación. También se ofrecen ideas de cuentos o talleres donde se exponen los materiales necesarios y las emociones que se van a trabajar.

Además, Eva Solaz (2019), no solo propone ideas para realizar en la escuela, sino también en casa, siendo esencial, como ya se ha nombrado en varias ocasiones, trabajar desde los dos ámbitos: “Trabajar la educación emocional en la familia es muy importante para el desarrollo integral de los hijos, eduquemos mente y corazón. A través de estas actividades crearemos espacios y momentos para compartir en familia un mundo de emociones.”

El segundo programa del que se va a hablar es Educación Emocional, redactado por María Dolores Hurtado en 2015.

Esta autora, tiene clara la finalidad de trabajar la empatía y la importancia de ésta y así lo expone en su prólogo:

... Conocer nuestros propios sentimientos nos acerca a la comprensión de lo que siente el otro ... La empatía se consigue cuando somos capaces de ponernos en el lugar de los demás. Las emociones se pueden controlar y dirigir cuando se las conoce. La práctica del autocontrol puede resultar difícil, pero cuando se consigue, nos ayuda a resolver muchos problemas.

Cuando se adquieren estas habilidades, se dice que se tiene una competencia emocional, la cual permite un desarrollo y bienestar personal.

Este programa, además de una serie actividades y orientaciones, también ofrece información sobre aspectos curriculares, organizativos, metodológicos, etc. y al igual que en el programa RETO, se hace hincapié en la importancia de la relación entre la familia y la escuela.

El desarrollo integral de la persona pasa por una adecuada y estrecha colaboración de la familia y la escuela. Éste se potencia cuando ambos aúnan fuerzas y trabajan en la misma dirección. Tanto unos como otros tenemos un objetivo común: tratar de sacar lo mejor de cada uno de los niños (Hurtado, 2015).

Ambos programas tienen en común la idea de que la familia es el primer contexto más referente para el niño. Es aquí donde se empieza a tener en cuenta las singularidades de cada uno con el fin de lograr su desarrollo personal y es donde el pequeño aprende a comunicarse, expresarse, relacionarse, etc. antes de comenzar su vida fuera del hogar.

Esta educación, va mejorando y complementándose una vez comienza la etapa escolar, donde se debe seguir trabajando de manera inteligentemente emocional, ya que esto, tal y como se expone en el programa Educación Emocional (2015):

Aporta una serie de beneficios que ayudan a tomar conciencia de las propias capacidades, aumentar el bienestar psicológico, la motivación y el entusiasmo. Facilita hábitos saludables, fomenta relaciones armoniosas en el grupo, favoreciendo la empatía, las habilidades sociales y de comunicación asertiva. Ayuda a la prevención de conflictos y ofrece múltiples estrategias para la resolución de los mismos.

En cuanto a las actividades que se plantean en el programa, están divididas en seis bloques donde se trabajan diferentes aspectos como la conciencia emocional, autorregulación emocional, autoestima, empatía, habilidades sociales y de comunicación, resolución de problemas y conflictos. Cada bloque está compuesto por una serie de 20-30 actividades aproximadamente en las cuales se explica lo que hay que hacer en cada una y, al igual que en el programa RETO también se trabaja la relajación, respiración, autocontrol, etc. y se exponen las competencias que se van a tratar y los recursos materiales necesarios.

El último programa del que se va a hablar se llama Aulas Felices.

Éste, surge a partir de la investigación y consolidación del movimiento “Psicología Positiva”. Este movimiento o escuela innovadora, tiene su origen en Estados Unidos, sobre los años 90, con Martin Seligman como impulsor.

Seligman (1999), define la Psicología Positiva como “el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología.” (Citado en Contreras y Esguerra, 2006).

Lykken (2000), de la misma manera, establece que “los individuos pueden fortalecer intencionalmente su capacidad para experimentar y potenciar emociones positivas, lo que, ha demostrado, mejora de la salud física, emocional y social.” Esto estaría relacionado con la importancia que se da a saber regular y conocer las emociones y los beneficios que ello conlleva (Citado en Savignano Alan, 2019).

Además, surge el pensamiento de que probablemente la felicidad no se consiga solo a partir de las circunstancias y situaciones que nos rodean, sino más bien de cómo éstas se perciban y cómo se actúe ante ellas. Por ello, es fundamental la capacidad para desarrollar diversas cualidades y habilidades que nos proporcionen satisfacción y bienestar personal.

En relación a esto, Lyubomirsky (2001), explica lo siguiente:

Cabe resaltar la importancia de la interpretación subjetiva de factores objetivos en el mantenimiento y creación de la felicidad. Se promueve la idea de que las personas felices tienen mayor probabilidad de ver los eventos y circunstancias de la vida de manera que refuerzan y promueven su bienestar, esperan resultados positivos en el futuro, tienen un sentido de control sobre el resultado de sus acciones y confían más en sus habilidades o destrezas (Citado en Contreras y Esguerra, 2006).

Todas estas ideas, y muchas más, fueron recogidas y asimiladas por Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012) y explican en el programa Aulas Felices su idea de ir más allá y aplicar la Psicología Positiva a la educación, pasándose a llamar Educación Positiva:

Dentro de las experiencias y programas que hemos analizado, echamos en falta una perspectiva global: hay muchas experiencias focalizadas en uno o unos pocos componentes (por ejemplo: resiliencia, atención plena, inteligencia emocional, humor, emociones positivas,...). También resulta difícil encontrar programas dirigidos a toda la población escolar, y no solo centrados en un nivel educativo concreto ... Todas estas razones nos llevaron a diseñar nuestro Programa “AULAS FELICES” desde una perspectiva amplia, comprendiendo diversos ámbitos de intervención y teniendo en cuenta todas las edades de los niveles educativos anteriores a la Universidad.

Extender este concepto de Psicología y Educación positiva a otros niveles educativos, tiene una gran importancia, ya que, tal y como exponen Akin-Little, Little y Delligatti (2004):

De acuerdo con estudios realizados en este ámbito, aquellos docentes que enfatizan en las experiencias positivas sobre el desarrollo de habilidades en los niños, hacen que éstos tengan mayor probabilidad de experimentar altos niveles de autoeficacia y otras características de desarrollo psicológico positivo, cuando ocurren conjuntamente con el desarrollo de habilidades complejas.

Por tanto, se concluye que, en este tipo de educación es fundamental tener unas bases sólidas bien adquiridas que se cumplan para poder ponerlo en funcionamiento. Para ello, una de las cosas principales es conocer y ser conscientes de aquellos aspectos que queremos trabajar en el aula, intentando abarcar numerosas áreas como la inteligencia y expresión emocional, autonomía, autoestima, motivación, educación en valores, resolución de conflictos, respeto y/o solidaridad, diferentes a las que se está acostumbrando tradicionalmente, para poder lograr un óptimo desarrollo y crecimiento personal de los alumnos (Arguís et al, 2012).

El objetivo principal, pues, del programa Aulas Felices, es trabajar y hacer hincapié en las distintas escuelas sobre los valores personales, los aspectos positivos de los alumnos, sus fortalezas, habilidades, enseñarles a ser felices, y no solo la adquisición de conocimientos y una formación académica, aunque tampoco debe descuidarse ni dejar de enseñarse ya que todo ello es importante. Así lo establecen:

Creemos que el bienestar de nuestros alumnos se producirá en un futuro, y concebimos su aprendizaje como una dotación de conocimientos, destrezas y actitudes que algún día darán sus frutos, y les permitirán encontrar un trabajo y unas condiciones

de vida para que, finalmente ... puedan ser felices. Además, creemos que “ser feliz” es algo que vendrá dado automáticamente, por el mero hecho de poseer una formación básica, un trabajo y una familia. Pero ¿realmente ayudamos a nuestros alumnos a aprender a ser felices? Aprender a disfrutar de un paisaje o de la música, experimentar satisfacción en nuestras relaciones de amistad, autorregular nuestra conducta con una sensación permanente de consciencia y calma ... pueden promover el bienestar personal y social ... y que exigen la colaboración de los adultos responsables de su educación (Arguís et al, 2012).

Este programa, está repleto de ideas, actividades y propuestas sencillas que se pueden realizar tanto dentro como fuera de la escuela, aunque está pensado principalmente para que los profesores lo apliquen en las aulas, ya que trata de ser global, útil y aplicable.

Las actividades que se exponen están relacionadas con cada una de las 24 fortalezas que expone Martin Seligman (Citado en Arguís et al, 2012). También se explican y detallan los recursos necesarios, como fichas, vídeos, folios, pinturas... así como los objetivos que se quieren conseguir y el tiempo que se necesita aproximadamente para realizar cada actividad. Todo ello con el fin de que, posteriormente, la persona que lo ponga en marcha tenga una guía la cual pueda adaptar a su manera. Al ser un programa tan amplio, los docentes deben saber distribuir el tiempo correctamente y conocer qué propuestas van a trabajar en cada curso. El programa además, reúne las siguientes características:

- Un modelo integrador que permita potenciar el desarrollo personal y social del alumnado.

- Que unifique y estructure el trabajo que, en la actualidad, se está desarrollando en las escuelas en torno a la Acción Tutorial, la Educación en Valores y las Competencias Básicas relacionadas con el desarrollo personal, social y aprender a aprender.

- Que tome como núcleo central el desarrollo de dos conceptos de especial relevancia dentro de la Psicología Positiva: la *atención plena* y la educación de las *24 fortalezas personales* (Peterson y Seligman, 2004) ... Y todo esto con el referente final de hacer a nuestros alumnos más autónomos, más capaces de desenvolverse en el mundo que les rodea y, en definitiva, más felices.

Como se acaba de nombrar, en este programa también le dan especial importancia a trabajar el Mindfulness o atención plena, al igual que en los dos programas anteriores y lo definen como “un conjunto de técnicas encaminadas a potenciar en el alumnado un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que les permita vivir íntegramente en el momento presente.” (Arguís et al, 2012, p. 27).

Y además, se expone una serie de beneficios que se pueden conseguir gracias a la puesta en marcha de esta atención plena: Aumentar la concentración, reducir automatismos, lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas, disfrutar más el momento presente, efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, cambios positivos a nivel neurobiológico (Arguís et al, 2012).

Por otro lado, la educación de las 24 fortalezas personales según Martin Seligman, se refiere al estudio de las características personales de cada persona, aquellas que pueden mejorarse con esfuerzo y tiempo. Sin embargo, una capacidad o habilidad es más delicado de adquirir y, aunque normalmente pueda entrenarse posteriormente, la base es innata, como saber cantar. Estas fortalezas, están agrupadas en grupos de seis virtudes fundamentales, y algunas de ellas, establecidas por Seligman y Peterson (2004) son: Creatividad, curiosidad, deseo de aprender, valentía, persistencia, integridad, amor, amabilidad, justicia, ciudadanía, perdón y compasión, humildad, esperanza, sentido del humor. La diferencia entre las fortalezas que exponen estos autores y las que exponen otros, es que estas están estrechamente relacionadas con las tres Competencias Básicas que se trabajan actualmente en el sistema educativo.

En resumen, el objetivo principal de estos tres programas que se llevan a cabo en España en la Etapa de Educación Infantil, es construir desde prácticamente el comienzo de la vida, una personalidad cargada de valores como la empatía, solidaridad, respeto, habilidades sociales, resolución de conflictos de manera pacífica, etc. que deben seguir desarrollándose durante toda la vida. A su vez, comprender el aprendizaje y felicidad de manera conjunta, como dos conceptos inseparables, teniendo en cuenta los aspectos positivos tanto de todo el grupo de alumnos, como de cada alumno de manera individual. Enseñarles a luchar por lo que quieren, con esfuerzo y persistencia, pero sin perder la ilusión ni las ganas de lograr las metas deseadas

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

3.1 Justificación

Introducir a los niños y niñas en una enseñanza basada en valores empáticos, nos permite conducirles hacia la felicidad y hacia una educación plena, evitando la violencia, abuso y/o acoso, y fomentando las relaciones sociales, autonomía personal, resolución de conflictos de manera pacífica, respeto, conciencia y expresión de nuestras propias emociones y el conocimiento y comprensión de las de los demás.

De esta manera lo que se pretende es crear un bienestar personal, así como un clima idóneo tanto en el aula como en el hogar, basado en los principios nombrados anteriormente donde desde la etapa de Educación Infantil, los niños y niñas sean capaces de conocerse a ellos mismos para poder, a partir de ahí, conocer y comprender el mundo y la realidad que les rodea.

Además, trabajando la empatía, se refuerza la Inteligencia Emocional, la cual es de gran importancia a la hora de trabajar en equipo y entender las necesidades y sentimientos de las personas, pudiendo llegar así a una enseñanza mucho más óptima, siendo fundamental en nuestra profesión.

Por otra parte, la idea de esta propuesta es poner en marcha una manera de educar atendiendo a la diversidad, porque no todas las personas tienen las mismas capacidades ni habilidades, sino que cada uno dispone de unas destrezas y dificultades diferentes a las que pueda caracterizar a otro individuo, pudiendo avanzar y evolucionar en aquellos aspectos en los que se desenvuelve de manera eficiente y, a su vez, aprender y mejorar determinados ámbitos en los cuales su destreza es menor. De esta manera, el docente, puede trabajar de forma más individualizada atendiendo a las necesidades específicas de cada alumno.

3.2 Contextualización

Para llevar a cabo esta propuesta de intervención, es necesario ser conscientes de los diferentes objetivos que se proponen en el currículo, así como las competencias.

También es fundamental adentrarse y conocer el centro donde se va a poner en marcha, la localidad en la que se encuentra, el aula y las características del alumnado.

Primeramente, se van a escoger varios de los objetivos expuestos en el artículo 13 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, los cuales estén relacionados con la propuesta de intervención que se va a desarrollar.

La educación infantil contribuirá a desarrollar en las niñas y niños las capacidades que les permitan:

- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- Desarrollar sus capacidades afectivas.
- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

Para continuar, la ORDEN de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón establece una serie de competencias básicas, que también serán elegidas en base a la idea que se tiene de esta propuesta de intervención y a raíz de ahí se desarrollarán unos objetivos a conseguir:

Competencia en comunicación lingüística: Se trata de la habilidad para saber comunicarse tanto de manera verbal como no verbal, a través de la escucha, gestos, lectura, etc. Esto permite la regulación de emociones.

Competencia social y ciudadana: Es la capacidad para adaptarse al mundo y al entorno que existe y que nos rodea, así como la destreza de saber relacionarse con los demás teniendo en cuenta la realidad en la que se vive.

Competencia para aprender a aprender: Supone una toma de conciencia acerca de las propias características y destrezas pero también de aquellas limitaciones o puntos débiles para poder ir mejorando y fortaleciendo ciertos aspectos. Además, se basa en el desarrollo y aprendizaje de la autonomía personal.

Autonomía e iniciativa personal: Hace referencia no solo al conocimiento de uno mismo, sino también de los sentimientos, emociones, gustos, preferencias, etc. Esta competencia también está relacionada con la manera de enfrentarse a las diversas situaciones que puedan existir, así como la forma de relacionarse con el resto de personas.

Una vez escogidas las competencias y los objetivos curriculares, se va a hablar del contexto en el que se va a desarrollar este programa. Para comenzar, diremos que se va a realizar en el colegio Santa Ana, en Huesca, ciudad que se encuentra en España y dentro de la Comunidad Autónoma de Aragón contando con 53000 habitantes aproximadamente, aunque se puede implantar en cualquier otro centro.

El CEIP Santa Ana, fue fundado en 1882, y pertenece a la Red de Centros de Titularidad de la Congregación de las Hermanas de la Caridad de Santa Ana.

El objetivo fundamental de este colegio es crear a personas libres, que se sientan acogidas y queridas, siguiendo unos criterios pedagógicos, los cuales establecen en la página web oficial del centro:

- Educación PERSONALIZADA y ABIERTA a todos.
- Desarrollo de todas las INTELIGENCIAS de la persona.
- El desarrollo de la Inteligencia EMOCIONAL y ESPIRITUAL.
- Una metodología ABIERTA y FLEXIBLE.
- La implementación de NUEVAS TECNOLOGÍAS al proceso educativo.

Este colegio, cuenta con un aula destinada al primer ciclo de infantil (0-3 años), dos aulas para cada curso dentro del segundo ciclo (3-6 años), doce aulas en primaria (6-12 años) y también oferta la etapa de secundaria (12-16 años).

En concreto, este programa se llevará a cabo en el segundo ciclo de Educación Infantil, en el aula de cinco años, con un total de 20 alumnos, donde se aprende a través del desarrollo de las Inteligencias Múltiples y teniendo en cuenta las individualidades de cada alumno/a, así como el aprendizaje experimental, la resolución de conflictos, el trabajo cooperativo y el aprendizaje significativo.

3.3 Objetivos

En este programa, el objetivo general y los específicos que se pretenden alcanzar, están desarrollados en base a las competencias y objetivos del currículum expuestos anteriormente, y son los siguientes:

Objetivo general:

- Reconocer las emociones propias y ajenas, promoviendo su control, mejorando la empatía, y teniendo en cuenta las individualidades de cada niño y niña, potenciando las virtudes para fomentar la autoestima y autoconcepto personal y trabajando los puntos débiles para avanzar y evolucionar.

Objetivos específicos:

- Reconocer las propias emociones
- Regular y expresar las emociones.
- Desarrollar actitudes pacíficas en la resolución de conflictos.
- Fomentar la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

3.4 Metodología

La metodología es el conjunto de procedimientos, estrategias y acciones y organizadas y planificadas por el maestro para proporcionar y optimizar el aprendizaje y la adquisición de los objetivos previstos. Su función básica es la de facilitar el proceso y dinamizar el día a día en el aula. Desde esta área de conocimiento debemos intentar alcanzar un doble reto metodológico: por un lado, producir experiencias y conocimientos transversales que sean aplicables en otras áreas del currículo de educación ...: y a su vez, conseguir que sea un área cuyo carácter ayude a integrar en sí misma saberes que provengan de otras áreas. (Orden ECD/850/2016).

A la hora de poner en marcha nuestro programa, será esencial, primeramente, conocer aquellos conocimientos que ya tienen adquiridos, para a partir de ahí, actuar e ir trabajando en base a los objetivos propuestos.

La metodología a seguir, debe ser sencilla y apta para la edad de los estudiantes con los que se quiere actuar, en este caso, cinco años. Por esa razón, el vocabulario a utilizar, las explicaciones de las actividades y la realización de las mismas han de ser acordes. También, visuales y dinámicas para lograr que mantengan la atención ya que en ciertas ocasiones puede resultar complicado.

El programa se va a dividir en tres bloques. El primer bloque, llamado introducción a las emociones incluye cinco actividades. En el segundo, se trabajará el control y manejo de las emociones y consta de tres actividades. El tercer y último bloque se basa en el

reconocimiento de las emociones de los demás y contiene seis actividades. Algunas de ellas se realizarán de manera conjunta el mismo día, ya que, aunque la media sea de unos 20 minutos, alguna puede durar 10 minutos, por lo que se realizará con alguna otra que pueda ser complementaria y a su vez tenga una duración más amplia. El tiempo puede variar, pudiéndose adaptar en relación a las necesidades que puedan surgir, y a los ritmos de cada uno. También se establecerán unos objetivos a conseguir de cada una de las actividades, así como los recursos necesarios. Tanto los objetivos como las actividades, excepto la 2 y 3 del bloque 2 sacadas a través de Educa y aprende (<https://educayaprende.com/juego-educativo-desarrollar-empatia/>) y la 4 del bloque 3 recopilada de la página web: tus clases particulares (<https://www.tusclasesparticulares.com/blog/actividades-ejercicios-relajacion-ninos>) son ideas propias.

Los meses en los que se llevará a cabo la propuesta son desde octubre hasta diciembre y los días serán los viernes.

La idea es, que tengan el mes de septiembre como tiempo de preparación y adaptación al nuevo curso.

En los anexos 1 y 2 encontraremos un calendario de octubre, noviembre y diciembre donde se señalarán los días en los que se realizarán las sesiones, así como una tabla con la distribución de las actividades en función de los días en los que se pondrá en marcha cada una.

3.5 Desarrollo de actividades

Como se ha explicado anteriormente, este programa, consta de una serie de tres bloques, los cuales contienen varias actividades que se explicarán a continuación.

BLOQUE 1. Introducción y reconocimiento de las propias emociones

Actividad 1: ¡A leer!

Objetivos:

- Adentrarnos en sus conocimientos previos.
- Reconocer las emociones básicas.

-Saber expresarse de manera verbal acerca de las emociones.

Recursos necesarios:

-Cuento de *El monstruo de colores*.

Desarrollo de la actividad:

Primeramente, se les pedirá a los alumnos que se sienten en el suelo en forma de asamblea. De esta manera se crea un clima más cercano donde además, pueden observar y escuchar mejor la explicación de la actividad.

Una vez sentados, se les preguntará cómo se describen a ellos mismos, si saben lo que son las emociones, cuáles conocen y cómo se pueden expresar cada una de ellas.

Ahora que ya se ha tenido esta primera toma de contacto, se comenzará a leer el cuento de *El monstruo de colores* de Anna Llenas Serra (ver anexo 3). Éste, habla sobre la importancia de identificar y reconocer las propias emociones, relacionando cada una de ellas con un color diferente. La tristeza se relaciona con el azul, la alegría con el amarillo, el miedo con el negro, la rabia o la ira con el rojo y la calma con el verde.

Tanto la lectura como las preguntas previas, tendrán una duración de 20 minutos aproximadamente, y tras ésta, se pasará a la siguiente actividad.

Actividad 2: ¡Colócame!

Objetivos:

-Decidir junto con la pareja que toque donde colocar cada foto.

-Relacionar la imagen con la cartulina del color de la emoción que cree que está experimentando la persona de la fotografía.

-Ampliar vocabulario emocional.

Recursos necesarios:

-Cinco cartulinas: amarilla, negra, verde, roja y azul.

-Imágenes plastificadas, para que sea más sencillo de manipular, de personas realizando diferentes acciones.

Desarrollo de la actividad:

Para comenzar esta actividad, los alumnos se colocarán por parejas en el suelo de la clase formando un círculo y el maestro/a mostrará cinco cartulinas con los diferentes colores que aparecen en el cuento representando las emociones, es decir, amarilla, negra, verde roja y azul. Por otro lado, enseñará también varias imágenes de personas realizando diversas acciones como saltar, reír, dormir, llorar, gritar, etc. con la palabra escrita para que además, aquellos que sepan, puedan leerla.

Se repartirá una de estas imágenes a cada pareja, que irán saliendo por orden colocando la foto en el color de la emoción que ellos creen que puede concordar. Es decir, si tienen una fotografía de un niño sonriendo, probablemente piensen que la emoción que está sintiendo es la alegría, por lo que se colocará en la cartulina de color amarillo, y así sucesivamente.

De esta manera se pretende que sean conscientes de las diferentes maneras que hay de expresar lo que uno siente y que además, hablen con el compañero que les ha tocado en la actividad para que ambos se pongan de acuerdo y en caso de que opinen diferente, puedan debatir y pronunciarse sobre lo que piensan que es para ellos esa consecuencia de la emoción. (Ver anexo 4)

Esta actividad, junto con la explicación previa, tendrá una duración de 25 minutos.

Actividad 3: Los botes de las emociones

Objetivos:

- Saber colocar la imagen dentro del bote correspondiente.
- Reflexionar sobre las emociones propias.
- Saber expresarse de manera oral acerca de las emociones.

Recursos necesarios:

-Cinco botes de plástico con las siguientes emociones escritas en cada uno: alegría, miedo, tristeza, calma e ira.

-Imágenes plastificadas de personas con diferentes expresiones faciales.

Desarrollo de la actividad:

Primeramente, antes de comenzar, se refrescará la memoria de lo realizado en las dos actividades anteriores, por lo que se preguntará a los alumnos si recuerdan el cuento del *Monstruo de colores*, las emociones trabajadas en éste, etc. y posteriormente se iniciará la actividad, donde se hará una recreación de los distintos botes que aparecen en el libro pero de una manera diferente.

Estos botes tendrán escrito el nombre de cada emoción, el cual se les leerá previamente por si existe algún tipo de dificultad o problema a la hora de leerlas por sí mismos. Al lado, podrán encontrar un conjunto de imágenes plastificadas, donde aparecen personas expresando con la cara las diferentes emociones que se nombran en el cuento. Habrá tantas fotografías como niños y niñas haya en el aula para que todos participen.

Se les explicará que el objetivo es que vayan saliendo de uno en uno, conforme estén sentados para seguir un orden, y posteriormente, tendrán que coger una imagen al azar y colocarla dentro del bote correspondiente. Una vez introducida la foto, se le hará varias preguntas como por ejemplo, en qué situación se ha sentido así, cuál era la causa, qué hizo al respecto, etc. y se pasará al siguiente niño o niña, el cual repetirá el mismo proceso. (Ver anexo 5)

Esta actividad, junto con la explicación del profesor/a, tiene una duración de 20 minutos.

Actividad 4. ¿Qué emoción soy?

Objetivos:

- Reconocer las emociones que se imitan.
- Saber expresar las emociones de manera no verbal.

Recursos necesarios: No es necesario ningún recurso.

Desarrollo de la actividad:

Para esta actividad, será necesario que se sienten todos los alumnos y alumnas en el suelo y en varias filas. De uno en uno, y por orden de cómo estén colocados, se pondrán en la tarima enfrente y delante del resto.

Al que le toque, deberá imitar una emoción, haciendo que llora, ríe, está asustado, etc. y los demás compañeros tendrán que adivinar de qué emoción se trata.

Esta actividad tendrá una duración de 10 minutos.

Actividad 5. Adivina adivinanza

Objetivos:

- Reconocer qué emoción representan las diferentes caras que aparecen en el dado.
- Saber relacionar la emoción con una situación vivida.
- Saber expresarse de forma verbal sobre las emociones.

Recursos necesarios:

- Folio para realizar el dado.
- Rotuladores para dibujar las diferentes caras.
- Tijeras para hacer la forma del dado.
- Pegamento para doblar las partes del dado.

Desarrollo de la actividad:

En esta quinta y última actividad dentro de este primer bloque, se utilizará un dado de papel con diferentes caras dibujadas.

Los niños y niñas se situarán en el suelo en forma de asamblea y antes de comenzar, se les preguntará si reconocen todas las emociones que representan las caras que aparecen en el dado, para que posteriormente sea más sencilla de realizar la actividad.

Una vez las identifiquen, irán saliendo de uno en uno. Tendrán que tirar el dado, y dependiendo de la cara que salga, deberán contar una breve situación o experiencia en la que se hayan sentido así recientemente. Por ejemplo, si sale la carita triste, el alumno o alumna podrá contar que la semana anterior perdió su pelota en el parque y se sintió muy mal, y además explicará cómo se solucionó, cómo actuaron sus padres, etc. El resto de compañeros tendrán que identificar de qué emoción se trata. (Ver anexo 6)

Esta actividad tendrá una duración de 30 minutos.

BLOQUE 2. Manejo y control de las emociones

Actividad 1: La pelota de la calma

Objetivos:

- Crear un clima de calma en el aula.
- Focalizar la atención.

Recursos necesarios:

- Casette u ordenador para poner música.
- Pelota

Desarrollo de la actividad:

En esta actividad, se pedirá a los alumnos que se pongan por parejas y se sienten en el suelo, también en forma de asamblea, pero esta vez uno frente al otro.

Se pondrá una música relajante y la maestra/o comenzará a dar una serie de pautas.

Primeramente, se les pedirá que estén en silencio y que uno de los miembros de la pareja tenga los ojos cerrados. El otro, mientras tanto, irá pasando suavemente una pelota pequeña por distintas partes del cuerpo de su compañero.

Una vez la profesora o profesor indique, se cambiarán los roles, y esta vez el alumno que estaba con los ojos cerrados, será el que mueva el objeto en el otro.

Al finalizar, se sentarán de nuevo todos en la asamblea, donde se procederá a reflexionar acerca de la actividad. Se realizarán varias preguntas sobre si les ha gustado, si se han relajado, qué partes del cuerpo han sentido que estaban siendo tocadas por la pelota, etc.

Esta actividad, junto con la explicación y la reflexión final, tendrá una duración de 25 minutos.

Actividad 2: El cubito de hielo

Objetivos:

-Alcanzar la relajación.

-Reducir el estrés.

Recursos necesarios:

-Casette u ordenador para poner música.

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad consiste en una meditación guiada por la profesora o profesor.

En ésta, los alumnos deberán sentarse en el suelo del aula en forma de círculo, es decir, en modo asamblea y se les explicará que para esta actividad deben mantener los ojos cerrados y seguir las pautas que se vayan indicando.

Con estas indicaciones, los alumnos deben conseguir la relajación poco a poco. Para ello, se les comenzará a decir que son como un cubito de hielo, es decir deben permanecer rígidos con los brazos apretando las piernas y completamente quietos.

La idea es, que los niños, vayan notando la tensión y sean conscientes de las diferentes sensaciones. Ahora, se les pedirá que imaginen que aparece un sol espléndido, con el cual, también se puede jugar con los alumnos y alumnas preguntándoles qué creen que va a pasar si el sol les da de frente, que ocurre si el calor se proyecta en el hielo, etc. Y una vez se llegue a la conclusión de que éste último se derretirá, se pedirá a los pequeños que comiencen a representar a un hielo derritiéndose, de manera que vayan soltando la tensión, relajen los brazos, las piernas, se sientan

calmados, y dejándose fluir igual que fluiría el agua del hielo, incluso pueden llegar a ir tumbándose poco a poco para conseguir más tranquilidad. Toda esta actividad, irá acompañada de una música suave y relajante y tendrá una duración de 25 minutos.

Actividad 3: Somos animales

Objetivos:

- Centrar la atención.
- Alcanzar la relajación.
- Controlar las emociones.

Recursos necesarios:

Desarrollo de la actividad:

Para esta actividad, será necesario desplazarse a un lugar más amplio, como el patio o una sala de psicomotricidad, ya que se necesita más espacio.

Una vez allí, se colocarán en asamblea para poder explicar la actividad. Ésta, se basará en respirar y moverse como algunos animales, los cuales irá nombrando la profesora o profesor. Para ello, deberán ponerse de pie y se les pedirá que respiren como un elefante. En este caso, los alumnos y alumnas tendrán que respirar lo más profundo que puedan, y expulsar el aire de la misma manera a la vez que imitan el movimiento de la trompa, de los andares, etc.

Ahora, tendrán que respirar como si fueran una hormiga, por lo que la respiración debe ser mucho más floja y suave. El siguiente animal, será una serpiente. Esta vez se les pedirá que cojan aire y en el momento de exhalarlo, lo hagan a la vez que dicen “sssssssss” imitando su sonido y su manera de arrastrarse por el suelo.

Posteriormente, serán un pájaro, y por esa razón, cuando inhalen el aire, será el momento de alzar los brazos como si fueran las alas, y en el momento de soltarlo, los bajarán, simulando el aleteo.

Por último, se imitará la respiración de una rana, que se realizará a la vez que dan pequeños saltos alrededor del espacio en el que se encuentran. Cuando la maestra o

maestro den la orden, deberán quedarse quietos como hacen estos animales hinchando la tripa y manteniendo la respiración hasta que el profesor indique. Entonces expulsarán el aire, relajando de esta manera el vientre.

De esta manera se pretende que el alumno o alumna centre toda su atención en la respiración, con el objetivo de conseguir relajarse y controlar sus emociones.

Esta actividad tendrá una duración de 30 minutos.

BLOQUE 3. Reconozco las emociones de los demás

Actividad 1: Una historia de dos bestias

Objetivos:

- Ser conscientes de los dos puntos de vista que propone el cuento.
- Entender ambos puntos de vista.

Recursos necesarios:

- Cuento *Una historia de dos bestias*.

Desarrollo de la actividad:

Una vez se ha profundizado un poco en el tema de las emociones, vamos a ir más allá adentrándonos en el conocimiento de la empatía.

Para ello, se pedirá de nuevo a los alumnos que se sienten en forma de asamblea y se procederá a leer otro cuento. Esta vez será *Una historia de dos bestias* de Fiona Robertson (ver anexo 7). La originalidad de este cuento, viene porque se trata de una historia contada desde dos versiones diferentes, por un lado la de una niña que se encuentra a una “bestia” en medio del bosque, y por otro la de esa bestia.

Esto permite que los niños y niñas puedan ir tomando conciencia de que existen varios puntos de vista y no únicamente el propio, así que, una vez terminado el cuento, se realizarán diversas preguntas acerca de cómo se ha sentido cada personaje, por qué razón creen que se han sentido de manera diferente, cómo piensan que debería haber actuado la niña y cómo la bestia, etc.

Esta actividad tendrá una duración de 20 minutos.

Actividad 2: ¿Cómo se siente David?

Objetivos:

-Reflexionar sobre diferentes causas y consecuencias que pueden hacer que David se sienta de esa manera.

-Saber ponerse en el lugar de David.

Recursos necesarios:

-Folios con las frases escritas.

Desarrollo de la actividad:

Tras la lectura del cuento *Una historia de dos bestias*, los niños y niñas irán tomando conciencia de que no sólo existe el punto de vista propio, y por esa razón, en esta actividad, se leerán unos ejemplos donde un niño, David, esté experimentando diferentes emociones y los infantes deberán explicar un motivo por el que creen que ese niño se siente de esa manera.

Las frases serían las siguientes:

-Esta mañana, la madre de David se ha encontrado a David llorando en su habitación y cuando le ha preguntado qué le ocurría, éste le ha contestado que...

-Esta tarde, David estaba muy feliz en el parque porque de repente...

-El profesor de David está muy enfadado porque...

-David y sus compañeros de clase están muy contentos porque...

-Esta noche, David se ha despertado asustado de la cama, el motivo podía ser...

-El padre de David le está regañando, eso puede ser porque...

Una vez terminada esta actividad, se realizará a la inversa, es decir, se explicará el acontecimiento que está ocurriendo, y los alumnos tendrán que decir la emoción que creen que puede estar sintiendo David en ese momento.

-David está en casa jugando con la pelota y sin querer, rompe un cuadro, por lo que su madre se enfada y le regaña. David por lo tanto se siente...

-Es el cumpleaños de David, y sus padres le regalan ese puzzle que tanto tiempo llevaba pidiendo. David se siente...

-David se va con su familia a la playa, y se pega horas y horas jugando con el agua, haciendo castillos de arena y haciendo muchos amiguitos. David se siente...

-David lleva a clase un juguete nuevo, y un compañero suyo se lo quita y se lo rompe. David se siente...

-David está teniendo una pesadilla sobre un monstruo que le persigue. David se siente...

Esta actividad tendrá una duración de 25 minutos.

Actividad 3. La caja de las emociones

Objetivos:

- Identificar y relacionar el dibujo con una emoción.
- Reflexionar acerca de por qué cree que se siente de esa manera su compañero.
- Expresarse de manera verbal.

Recursos necesarios:

- Caja vacía.
- Folios.
- Lápices.
- Pinturas de colores.

Desarrollo de la actividad:

Para comenzar esta actividad, la profesora o profesor, mostrará una caja vacía, que los propios alumnos/as deben rellenar. ¿Con qué?, pues bien, éstos, tendrán que dibujar de manera sencilla cómo se sienten en ese momento e introducir el papel dentro de la caja.

Una vez todos han terminado, el docente irá sacando uno por uno, mostrándolo al resto de compañeros, pero sin que éstos sepan quién ha sido el autor de ese dibujo.

La idea, entonces, es que digan que emoción están observando, a que creen que se debe que la persona que la ha dibujado se sienta de esa manera, en qué situaciones se sienten ellos de la misma forma, etc.

Esta actividad tendrá una duración de 20 minutos aproximadamente.

Actividad 4. En tus zapatos

Objetivos:

- Reducir el egocentrismo.
- Saber ponerse en el lugar de la otra persona.
- Responder como lo haría el compañero.

Recursos necesarios:

- No se necesita ningún recurso material.

Desarrollo de la actividad:

En esta actividad, los alumnos y alumnas más que nunca se van a poner en los zapatos del otro, ya que literalmente será así.

Primeramente se les dará una breve explicación sobre lo que significa esa expresión y posteriormente se colocarán en el suelo en forma de asamblea. Entonces, será el momento de ponerse los zapatos del compañero que tienen a su derecha. Una vez puestos, el maestro o maestra hará una serie de preguntas como el nombre, color de

pelo, ropa que viste, comida favorita etc. pero la dificultad está en contestar según lo que cree que diría la persona que le ha prestado los zapatos.

Esta actividad tendrá una duración de 20-25 minutos.

Actividad 5. El puente

Objetivos:

- Reflexionar acerca del vídeo expuesto.
- Ser capaces de ponerse en la situación.
- Pensar sobre cómo sería la forma correcta de actuar.

Recursos necesarios:

- Ordenador
- Proyector

Desarrollo de la actividad:

Para esta actividad, se les pedirá que se sienten en el suelo por filas para poder proyectar un cortometraje (ver anexo 8). Éste, trata sobre un conflicto entre dos animales que quieren cruzar un puente, uno hacia un lado y el otro hacia el otro. El puente es demasiado estrecho para que pasen los dos, por lo que comienzan a discutir, actuando ambos de manera egoísta, sin pararse a pensar en una buena solución.

Una vez finalizado el corto, se les realizará varias preguntas que pongan a prueba la capacidad de resolución de conflictos de manera pacífica que tienen los alumnos, por ejemplo: ¿Creéis que los animales han actuado bien?, ¿Qué podrían haber hecho los animales para dejarse pasar el uno al otro?, ¿Cómo habrías actuado vosotros?, ¿Quiénes han actuado mejor, el oso y el reno o el mapache y el conejo? ¿Por qué?, etc.

La duración de esta actividad sería de aproximadamente 20 minutos.

Actividad 6. Pasapalabra

Objetivos:

- Ampliar vocabulario emocional.
- Recordar lo trabajado anteriormente.
- Saber relacionar la letra que toca con la palabra correcta.

Recursos necesarios:

- Rosco de cartón.
- Folio con las preguntas y las respuestas escritas.

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad, será la última de esta propuesta de intervención. Para ello, se pedirá a los alumnos y alumnas que se coloquen en el suelo, en filas. Se les mostrará un roscó hecho de cartón con algunas de las letras del abecedario y se irán leyendo frases relacionadas con lo trabajado previamente, con el objetivo de que los niños digan la palabra correspondiente a la letra que toque.

Las frases serán las siguientes:

A: Emoción que hace que estemos contentos y que se representa con el color amarillo. (Alegría)

Con la B: Lo contrario de malo. (Bueno)

Con la C: Muestra de afecto hacia alguien o algo. (Cariño)

Con la E: La alegría, tristeza, ira, miedo... son... (Emociones)

Con la F: Cuando me siento contento y alegre, estoy... (Feliz)

Con la I: Emoción parecida a enfado que se relaciona con el color rojo. (Ira)

Con la M: Cuando sientes temor hacia algo que no te gusta o tienes pesadillas, sientes... (Miedo)

Con la P: Lo contrario de violencia. (Paz)

Con la R: Cuando tenemos en cuenta la opinión de los demás, sin criticar ni juzgar sus ideas. (Respetar)

Con la S: Algo que no te esperas y que te causa asombro, como cuando te hacen una fiesta de cumpleaños. (Sorpresa)

T: Emoción que se representa con el color azul y hace que no estemos contentos. (Tristeza)

Esta actividad tendrá una duración de 30 minutos.

3.6 Evaluación

La evaluación es una de las partes fundamentales dentro de un proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que se trata del análisis y comprobación de aquellos objetivos que se han alcanzado y los que no, así como las dificultades o problemas que hayan podido existir, con el fin de buscar soluciones e intentar mejorarlo en la próxima ocasión.

Así se establece en la ORDEN ECI/3960/2007, de 19 de diciembre:

La evaluación en esta etapa debe servir para valorar el proceso de aprendizaje y proporcionar datos relevantes para tomar decisiones individualizadas. A estos efectos, los criterios de evaluación se utilizarán como referente para la identificación de las posibilidades y dificultades de cada niño y para observar el desarrollo de su proceso de aprendizaje.

Para comenzar, hay que tener en cuenta los conocimientos previos que tienen los alumnos y alumnas, y las características individuales, para saber desde dónde partimos y como debemos actuar en cada situación y con cada niño/a.

La evaluación la realizaremos a través de diversos instrumentos. Durante todo el proceso de intervención, utilizaremos como método de evaluación principal la observación directa, y para facilitarla, nos ayudaremos de lo que se llama registro anecdótico.

Esta técnica se basa en ir escribiendo y anotando aquellos aspectos que nos parezcan relevantes, como pueden ser ciertas dificultades a la hora de trabajar algunos conceptos, mejoras que se podrían realizar para un mayor progreso, actitudes de alumnos o

alumnas que nos llamen la atención y que se quiera profundizar en ello, etc. con el fin de analizarlo y sacar unas conclusiones a partir de ahí.

Gracias a todas estas anotaciones que se irán haciendo, una vez finalizado el proceso de intervención, se rellenará una lista de control realizada previamente, la cual veremos en el anexo 3, con una serie de ítems relacionados con los objetivos que se pretenden alcanzar. Esta lista de control se contestará de manera individualizada en función de los resultados de cada niño y cada niña.

4. CONCLUSIONES

Para poner fin a este Trabajo Fin de Grado “Desarrollo de la Educación Emocional en la etapa de Educación Infantil”, he de decir que considero, todavía más que antes de realizarlo, fundamental el hecho de trabajar tanto la empatía como la Inteligencia Emocional desde edades muy tempranas, en el ámbito escolar y familiar, de manera conjunta.

Debemos tener en cuenta, tal y como expone Piaget (1983), que los niños y niñas de la Etapa de Infantil, es decir, de 3 a 6 años, se encuentran en la etapa preoperacional, la cual se caracteriza principalmente por tener un pensamiento egocéntrico. (Citado en González-Pérez y Criado del Pozo). Por esa razón, en algunas ocasiones puede resultar complicado trabajar ciertos aspectos, resultando imposible o muy poco probable, una evolución, un cambio y un aprendizaje de estos valores de manera repentina, ya que es necesario mucho tiempo y esfuerzo, que debe trabajarse durante toda la vida.

Desde mi punto de vista, aunque cada vez se esté trabajando más en las escuelas, se debería tratar en mayor medida, considerándose como una asignatura o conocimiento más, siendo primordial para lograr alcanzar un desarrollo óptimo, feliz y alejado de conflictos violentos o situaciones de abuso.

Gracias a este trabajo, he podido comprobar la importancia y la cantidad de beneficios que tiene adquirir valores empáticos y sobre todo desde la etapa de Educación Infantil, ya que es lo que permite que pueda perdurar durante toda la vida.

También he conocido multitud de teorías referentes a diferentes autores, por las cuales he ampliado muy notablemente los conocimientos que tenía acerca de las

emociones, del concepto de Inteligencia Emocional, de educación emocional, de empatía, etc.

Además, gracias al programa de Empatía y Mindfulness de Miguel Bellosta-Batalla, Josefa Pérez, Ausiàs Cebolla y Luis Moya (2017) y al de Aulas Felices de Ricardo Arguís, Ana Pilar Bolsas, Silvia Hernández y M^a del Mar Salvador, he aprendido la idea de alguna técnica para manejar las emociones como es el Mindfulness, ya que anteriormente no tenía demasiado conocimiento sobre esta práctica, la cual me ha parecido muy interesante, además de considerar que puede ser muy efectiva en relación a los objetivos que se quieren conseguir (relajación, calma, control y conocimiento de las propias emociones, etc.)

Aunque en ciertas ocasiones se piense que desde pequeños esas cosas no tienen relevancia o que cada niño o niña es de una manera y no tiene influencia en la forma de ser de cara al futuro, la realidad es muy distinta a eso, debido a que este tipo de enseñanza va a marcar positiva o negativamente el desarrollo. Ahí es cuando existe una gran diferencia y debate entre aquellos autores como Terman (1916), Jensen (1969), Herrenstein y Murray (1994), que adoptan una postura genetista, y los que adoptan una postura ambientalista como Kamin (1991), Capron y Duyme (1992). Los primeros consideran que la inteligencia o la personalidad es innata y claramente hereditaria, creyendo que es inexistente o muy poco probable la capacidad de adquirir o modificar estas características. Los segundos se basan en la idea de que cuando nacemos no tenemos desarrolladas todas las capacidades mentales o emocionales sino que se van adquiriendo a lo largo de los años (Citado en González-Pérez y Criado del Pozo).

Desde mi punto de vista, por lo tanto, estoy de acuerdo con que puede llegar a haber una influencia genética pero también ambiental, y dependiendo de cómo se eduque, los valores que se transmitan, el ambiente y la realidad existente, una persona si que puede ser capaz de cambiar, evolucionar, desarrollar nuevas características, etc.

Una de las complicaciones que he tenido en este trabajo, es el hecho de no haberlo podido llevar a cabo en un aula real, por lo que se considera en mayor medida una guía, idea y ayuda de carácter más teórico, en vez de ser un conjunto de datos y resultados exactos. Todo está basado, por lo tanto, en una recopilación de ideas acerca de diversos

autores, programas, propuestas y modelos teóricos, que se han considerado esenciales, efectivos y beneficiosos a la hora de ponerlo en marcha.

Como ya hemos leído en muchas ocasiones a lo largo del trabajo, un óptimo aprendizaje debe unir tanto conceptos académicos como emocionales, ya que como establece Toro (2015): “De qué sirve que un niño sepa colocar Neptuno en el Universo, si no sabe dónde poner su tristeza o su rabia.”

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AFOE. Consultado el 12 de septiembre de 2020. Recuperado de <https://www.afoe.org/aprendizaje/la-inteligencia-emocional-en-el-contexto-educativo/>
- Alabau, I. (2019). *Psicología-online*. Consultado el 9 de agosto de 2020. Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/inteligencia-corporal-kinestesica-que-es-caracteristicas-y-como-mejorarla-4701.html>
- Arguís-Rey, R. Bolsas-Valero, A.P. Hernández-Paniello, S. y Salvador-Monge, M.M. (2012). *Aulas Felices*. Barcelona: Ediciones B.
- Bellosta-Batalla, M., Pérez-Blasco, J., Cebolla, A., Moya-Albiol, L. (2017). Empatía y Mindfulness. Convergencia teórica. *Revista latinoamericana de psicología positiva*, 2, 34-41.
- Bisquerra-Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista De Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (S.f). *Rafael Bisquerra*. Consultado el 20 de julio de 2020. Recuperado de <https://www.rafaelbisquerra.com/educacion-emocional/el-concepto-de-la-educacion-emocional/>
- Bisquerra, R. (S.f). *Rafael Bisquerra*. Consultado el 9 de agosto de 2020. Recuperado de <https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>

- Boixareu, R. M. (2008). *De la antropología filosófica a la antropología de la salud*. Barcelona: Herder.
- Carbajo-Vélez, M.C. (2001). Historia de la inteligencia en relación a las personas mayores. *Revista pedagógica*, 24, pp. 225-242.
- Carlos Torrero. [EADA Business School]. (2012, Enero, 2). La inteligencia emocional en España con Rafael Bisquerra – Entrevista [<https://www.youtube.com/watch?v=DiWF1gqtyvY>]
- Contreras, F. y Esquerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2.
- De la Fuente-Fernández, S. (2001). *Análisis factorial*. (Tesis). Universidad Autónoma de Madrid.
- Díaz-Esteve, J. (2003) Hacia la evaluación de la inteligencia académica y del rendimiento escolar. *Ciencia y Sociedad*, 2, pp. 151-203.
- Educa y aprende*. Consultado el 20 de agosto de 2020. Recuperado de <https://educayaprende.com/juego-educativo-desarrollar-empatia/>
- Elias, M., Friedlander, B. y Tobias, S. (1999). *Educación con Inteligencia Emocional*. España: Debolsillo.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera-Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), pp. 63-93.
- Fernandez-Montalvo, J y Yárnoz, S. (2014). Alexitimia: Concepto, evaluación y tratamiento. *Psicothema*, 3, pp. 357-366.

- Fuenmayor, J. (2019). *Jesus Fuenmayor*. Consultado el 12 de julio de 2020. Recuperado de <https://jesusfuenmayor.com/2019/03/15/autoconciencia-componente-clave-de-la-inteligencia-emocional/>
- Gardner, H. (1983). *Estructuras de la mente. La teoría de las Inteligencias Múltiples*. España: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gómez-Gras, J.M., Galiana-Lopera, D. y León Espí, D. (2000). *Que debes saber para mejorar tu empleabilidad*. Elche: Universidad Miguel Hernández.
- González-Pérez, J. y Criado del Pozo, M. J. (2003). *Psicología de la educación para una enseñanza práctica*. Madrid: CCS.
- Hurtado, M.D. (Ed.). (2015). *Educación Emocional. Programa y guía de desarrollo didáctico*. Murcia: Región de Murcia.
- Lantieri, L. (2009). *Inteligencia Emocional Infantil y Juvenil* (Trad. A. Grandal). España: Aguilar. (Trabajo original publicado en 2008)
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, Boletín Oficial del Estado (2006)
- Martínez, D. (11 de noviembre de 2015). La mirada del Co-Razón. *La nueva crónica*. Recuperado de <https://www.lanuevacronica.com/de-que-sirve-que-un-nino-sepa-colocar-neptuno-en-el-universo-si-no-sabe-donde-poner-su-tristeza-o-su-rabia>
- Mañas, I. (2007). Mindfulness y psicología clínica. *Gaceta de psicología*, 50, pp. 13-29.
- Moll, S. (2014). *Justifica tu respuesta*. Consultado el 2 de agosto de 2020. Recuperado de <https://justificaturespuesta.com/como-ensenar-la-diferencia-entre-empatia-y-simpatia/>

- Mora, J.A, Martín, M.L. (2007). La Escala de Inteligencia de Binet y Simon (1905). *Revista de Historia de la Psicología*, 2/3, pp. 307-313.
- Moya-Albiol, L. (2018). *La empatía: Entenderla para entender a los demás*. Barcelona: Plataforma.
- Nieri, L. (2012). *Procesos psicológicos básicos. Estrés y Emoción*. (Tesis doctoral). Universidad de Palermo. Recuperado de [https://biopsicologia.net/images/stories/articulos/Estres_y_Emocin. Lic. Nieri Liliana. pdf](https://biopsicologia.net/images/stories/articulos/Estres_y_Emocin._Lic._Nieri_Liliana.pdf)
- Ocampo, J. (2018). *Guía infantil*. Consultado el 7 de agosto de 2020. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/valores/la-evolucion-de-la-empatia-en-los-ninos/>
- Orden de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Boletín Oficial de Aragón (2008)
- Orden ECD/850/2016, de 29 de julio, por la que se modifica la Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Boletín Oficial de Aragón (2016)
- Palomo-Blázquez, A. (2019). Educar la Inteligencia Emocional. *Revista digital docente*, 15.
- Pérez-Sánchez, L. y Beltrán-Llera, J. (2006). Dos décadas de «inteligencias múltiples»: implicaciones para la psicología de la educación. *Papeles del Psicólogo*, 27(3), 147-164.

Pigem, J. (2020). *Cuerpo mente*. Consultado el 18 de julio de 2020. Recuperado de https://www.cuerpomente.com/psicologia/tres-tipos-empatia-solidaridad_5859

Regader, B. (S.f). *Psicología y mente*. Consultado el 7 de agosto de 2020. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, Boletín Oficial de Educación (2014)

Roldán, M.J. (2015). *Etapa Infantil*. Consultado el 27 de julio de 2020. Recuperado de <https://www.etapainfantil.com/ensenar-empatia-ninos>

Rubio, V. (S.f). *Trastorno límite*. Consultado el 30 de julio de 2020. Recuperado de <https://www.trastornolimite.com/tlp/los-sintomas-ocultos-en-el-trastorno-limite-de-la-personalidad>

Santa Ana Huesca. *Centro Educativo 0-16 años*. Consultado el 20 de agosto de 2020. Recuperado de: <http://www.santaanahuesca.com/segundo-ciclo-infantil-3-6-anos/>

Savignano, A.P. (2019). Contribuciones al estudio de la teoría de la empatía de Husserl en textos póstumos. *Scielo Analytics*, 2.

Siegel, D. y Payne, T. (2012). *El cerebro del niño* (Trad. I. Ferrer) España: Alba editorial. (Trabajo original publicado en 2011)

Solaz-Solaz, E. (2017). *Programa RETO. Respeto, Empatía y Tolerancia. Actividades de Educación Emocional para niños de 3 a 12 años*. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A

Solaz-Solaz, E. (2019). *Programa RETO. Respeto, Empatía y Tolerancia. Actividades de Educación Emocional para niños de 3 a 12 años*. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A

Suárez, J., Zárate, W., Palma, E. (2011). *Blog de redacción*. Consultado el 18 de septiembre de 2020. Recuperado de

<http://blog.pucp.edu.pe/blog/blogderedaccion/2011/05/25/las-palabras-del-d-a-educaci-n-y-ego-smo/>

Triglia, A. (2020). *Psicología y mente*. Consultado el 5 de agosto de 2020. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-factor-g-teoria-bifactorial-spearman>

Tus clases particulares. Consultado el 20 de agosto de 2020. Recuperado de <https://www.tusclasesparticulares.com/blog/actividades-ejercicios-relajacion-ninos>

Universidad Internacional de Valencia. (2015). *Los distintos tipos de inteligencia emocional*. Valencia: Universidad de Valencia

Vivir Mindfulness. Para conciliar y reconciliarnos. Consultado el 10 de agosto de 2020. Recuperado de <https://vivirmindfulness.com/vivir>

ANEXOS

Anexo 1: Calendario de realización del programa

Tabla 1. Mes de octubre

OCTUBRE 2020						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Tabla 2. Mes de noviembre

NOVIEMBRE 2020						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Tabla 3. Mes de diciembre

DICIEMBRE 2020						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27

28	29	30	31			
----	----	----	----	--	--	--

Anexo 2: Tabla de realización de las actividades

Tabla 4.

BLOQUE 1: Introducción y reconocimiento de las propias emociones	Actividad 1 y 2	2 de octubre
	Actividad 3	9 de octubre
	Actividad 4 y 5	16 de octubre
BLOQUE 2: Manejo y control de las emociones	Actividad 1	23 de octubre
	Actividad 2	30 de octubre
	Actividad 3	6 de noviembre
BLOQUE 3: Reconozco las emociones de los demás	Actividad 1 y 2	13 de noviembre
	Actividad 3	20 de noviembre
	Actividad 4	27 de noviembre
	Actividad 5	4 de diciembre
	Actividad 6	11 de diciembre

Anexo 3:



Anexo 4:







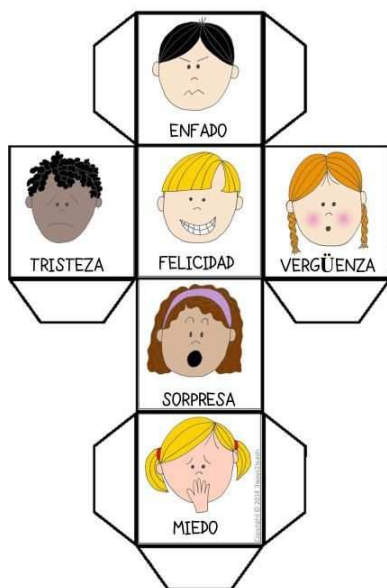


Anexo 5:





Anexo 6:



Anexo 7:



Anexo 8:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk>

Anexo 9: Ítems de evaluación final

Tabla 5.

Conoce las emociones básicas	SÍ	NO	A VECES
Sabe relacionar experiencias propias con las emociones	SÍ	NO	A VECES
Sabe controlar sus emociones	SÍ	NO	A VECES
Expresa de manera verbal sus emociones	SÍ	NO	A VECES
Expresa de manera no verbal sus emociones	SÍ	NO	A VECES
Reconoce las emociones de los demás	SÍ	NO	A VECES
Se pone en el lugar de los demás	SÍ	NO	A VECES
Es capaz de resolver los conflictos de manera pacífica	SÍ	NO	A VECES
Alcanza la calma a través de los	SÍ	NO	A VECES

diferentes ejercicios de relajación			
Es capaz de focalizar la atención en lo que se le pide	SÍ	NO	A VECES